Chers parents,

Chaque année, le mois de mars est l'occasion de célébrer l'eau, avec la *Semaine canadienne de l'eau* et la *Journée mondiale de l'eau* (22 mars).

Pour souligner l'importance de cette ressource précieuse, votre école participe au *Défi Tchin-tchin*. Il vise à promouvoir l'eau comme la meilleure boisson pour s'hydrater et prendre soin de sa santé, tout en s'amusant.

Durant une semaine, **votre enfant relèvera le *Défi*, en apportant une gourde d'eau dans sa boîte à lunch**. Différentes activités éducatives et amusantes sur le thème de l'eau sont prévues, dont un « *Tchin-tchin* » collectif où les enfants et le personnel de la garde scolaire trinqueront en levant bien haut leur gourde d'eau, sur l'heure du midi.

À la maison, vous pouvez vous aussi trinquer avec de l'eau lors des repas. Vous trouverez quelques idées de gestes simples (dont des recettes d'eaux aromatisées) pour faire plus de place à l'eau au quotidien, au **soifdesante.ca/maison**.

En vous remerciant d'avance de votre engagement et appui,

L'équipe

ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA GARDE SCOLAIRE
SOUTENIR REPRÉSENTER MOBILISER

En partenariat avec :
Québec

Le Défi Tchin-tchin est une initiative conjointe de l'Association québécoise de la garde scolaire et de l'Association de la santé publique du Québec.