

# SAINE HYDRATATION À L'ÉCOLE



## Être un modèle avec fierté

Comme adulte dans l'école, vous contribuez chaque jour à la réussite éducative et sociale des élèves.

Les enfants :

- apprennent beaucoup de ceux qui comptent pour eux;
- observent et imitent les personnes qui les entourent;
- sont sensibles aux marques de confiance que vous leur donnez.



## Vos paroles et vos actes font toute la différence!

Vous êtes une source d'inspiration pour promouvoir et soutenir la saine hydratation chez les jeunes. Cette bonne habitude a le potentiel de les suivre toute leur vie et de contribuer à leur santé.

### Un modèle de saine hydratation, c'est :

- Consommer de l'eau régulièrement par plaisir.
- Avoir sa gourde ou un verre d'eau sur son bureau tout au long de l'année.
- Encourager les jeunes à boire de l'eau dans différents contextes.
- Participer au *Défi Tchín-tchín*, en trinquant avec les enfants lors du repas ou à un autre moment de la journée.
- Exprimer votre confiance quant à la capacité des élèves à réussir le *Défi Tchín-tchín* et les féliciter.
- Contribuer à mettre en place des conditions favorables pour la consommation d'eau dans votre école\*.
- Éviter d'apporter ou de boire des boissons sucrées à l'école.
- Éviter d'offrir des boissons sucrées aux enfants à l'école.

*Merci d'être un bon modèle  
pour les enfants!*

*J'ai soif  
de santé!*

collectif  
**vital**

\* L'infographie *Pour un environnement scolaire favorable à la consommation d'eau* propose différentes conditions propices à la promotion de l'eau. Consultez [soifdesante.ca/ecole](http://soifdesante.ca/ecole).