Chers parents,

Chaque année, la troisième semaine 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, nous participons, du **20 au 24 mars 2023**, au *Défi Rigol’eau* avec les enfants. Ilvise 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 Rigol’eau*** en réalisant des activités sur le thème de l’eau, dont un « *Tchin-tchin* » collectif en levant leur verre, sur l’heure du midi. Pour savoir plus d’information sur le *Défi*, rendez-vous au [soifdesante.ca/cpe-garderie](https://soifdesante.ca/fr/29/defi-rigol-eau).

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](http://www.soifdesante.ca/maison)/maison.

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

**L’équipe [du CPE ou garderie/de la direction]**

Le *Défi Rigol’eau e*st une initiative de la Coalition québécoise sur la problématique du poids dans le cadre de sa campagne *J'ai soif de santé!*, qui vise à promouvoir une saine hydratation en encourageant, normalisant et valorisant la consommation d’eau.