

# SAINTE HYDRATATION À LA GARDERIE / CPE



## Être un modèle avec fierté

Chaque jour, vous contribuez à l'épanouissement et au développement harmonieux des tout-petits.

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 enfants. 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.
- Encourager les enfants à boire de l'eau dans différents contextes.
- Participer au Défi Tchîn-tchîn, en trinquant avec les enfants lors du repas ou à un autre moment de la journée.
- Sensibiliser les enfants à ne pas mettre leur bouche sur le robinet de la fontaine d'eau.
- Contribuer à mettre en place des conditions favorables pour la consommation d'eau dans votre service de garde éducatif à l'enfance\*.
- Éviter d'apporter et de boire des boissons sucrées à la garderie/CPE.
- Éviter d'offrir des boissons sucrées aux enfants.

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

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