

# J'ai soif de Santé!

au secondaire



## UNE RECETTE POUR AROMATISER SON EAU



### Ingrédients :

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de morceaux de fruits ou de légumes (voir la liste d'agencement possible).
- Facultatif : fines herbes (ex : romarin, basilic, menthe) et glaçons

### Note :

- Bien nettoyer les fruits, les légumes et les fines herbes avant de les ajouter à l'eau.
- Dans la plupart des cas (excepté les fraises et les bananes), les fruits demeurent savoureux et peuvent être mangés par la suite. On évite ainsi le gaspillage.

### Préparation :

- Verser 500 ml (2 tasses) d'eau dans votre gourde et ajouter 125 ml (½ tasse) de fruits ou de légumes.
- Réfrigérer quelques heures (facultatif), puis boire dans les 24 heures suivantes;

- Mangue et romarin
- Fraises et basilic
- Framboises et menthe
- Pêches et framboises
- Ananas et romain
- Concombre et menthe
- Concombre et grenade



## Saviez-vous?

### L'EAU, LE MEILLEUR CHOIX!

- Les eaux aromatisées commerciales et les aromatisants liquides ou en poudre sont souvent sucrés. De plus, ils sont acides et peuvent entraîner de l'érosion dentaire.
- L'ajout d'agrumes dans l'eau (ex : citron, lime, orange) peut nuire à la santé dentaire en raison de leur acidité. Une bonne raison de varier dans les choix de fruits pour aromatiser l'eau!