

J'ai soif de Santé!

au secondaire

Choisissons l'eau comme boisson de premier choix pour s'hydrater à l'école et pour prendre soin de sa santé ainsi que celle de notre planète. Afin d'y parvenir, voici quelques idées pour développer le goût de l'eau et en boire davantage :

En santé, notre planète bleue sera :

- Apporte ta gourde d'eau réutilisable à l'école. Ce petit geste permet de réduire la consommation d'eau embouteillée ou de boissons sucrées vendues dans des contenants à usage unique.

Désaltéré, mon corps se sentira :

- Garde ta gourde à portée de main, lorsque possible, et remplis-la au besoin. Cette pratique permet de penser à prendre des pauses pour boire quelques gorgées d'eau, tout au long de la journée.
- Savais-tu que boire de l'eau permet d'améliorer ta concentration? Alors n'attends pas d'avoir soif pour t'hydrater, la soif est un avertissement que ton corps manque d'eau.

Attrayante et délicieuse, mon eau deviendra :

- Pour maintenir la fraîcheur de l'eau, ajoute des glaçons ou des fruits surgelés (ex : fraises, raisins, framboises, morceaux de mangue) dans ta gourde avant de partir à l'école;
- Pour rendre l'eau plus savoureuse, agrmente-la de morceaux de fruits, de légumes ou même de fines herbes.

