

SAINES 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 Rigol'eau*, 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.