

Quench your thirst!



*A Way of Life. Un mode de vie.
Ta'n Tel-mimajimik*

Rethink your drink!

Drink more water! 0 sugar added beverages



Supports **better dental health**: Avoiding sugary drinks can prevent cavities.



Drinking water helps with **proper hydration**.



Supports **better health**: Reduces the risk of chronic diseases, such as obesity, heart disease, type II diabetes, and certain types of cancer.

How much sugar is in your drink? 1 cup (250 mL)



Water has **zero** sugar



White milk has **3** teaspoons



Sports drink has **4** teaspoons



Iced tea has **5** teaspoons



Chocolate milk has **7** teaspoons



Energy drink has **7** teaspoons



Slushy has **7** teaspoons



Pop has **8** teaspoons



Juice has **8** teaspoons

Tips to drink more water

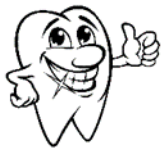
- Keep a pitcher of cold water in the fridge.
- Bring a bottle of water along with you.
- Keep sugary drinks out of the house.
- Choose a cup or bottle you like to drink from.
- Be a role model by making healthy drink choices.
- Add slices of fresh fruit to your water for extra flavor.
- Use herbs and spices such as mint, rosemary, ginger and cinnamon for extra flavor.
- Enjoy your coffee or tea without sugar.

Étanchez votre soif!



Attention à vos choix de boissons!

Buvez plus d'eau! Consommez 0 boisson avec sucre ajouté



Favorise une **meilleure santé des dents**: éviter les boissons sucrées peut aider à protéger les dents contre les caries.



Boire de l'eau aide à maintenir une **bonne hydratation**.



Favorise une **meilleure santé**: diminue les risques de maladies chroniques telles que l'obésité, les maladies cardiaques, le diabète de type II, et de certains types de cancers.

Combien de sucre y a-t-il dans vos boissons? 1 tasse (250 ml)



Eau : **zéro** sucre



Lait : **3** cuillères à thé



Boisson sportives : **4** cuillères à thé



Thé glacé : **5** cuillères à thé



Lait au chocolat : **7** cuillères à thé



Boisson énergisantes : **7** cuillères à thé



Barbotine (Slush) : **7** cuillères à thé



Boisson gazeuse : **8** cuillères à thé



Jus : **8** cuillères à thé

Trucs pour boire plus d'eau

- Gardez un pichet d'eau dans le réfrigérateur.
- Amenez une bouteille d'eau partout avec vous.
- Ne garder pas de boissons avec sucre ajouté à la maison.
- Utilisez une tasse ou une bouteille que vous aimez.
- Soyez un exemple. Quand on fait des choix santé, les autres ont plus tendance à en faire aussi.
- Ajoutez des tranches de fruits à votre eau pour ajouter de la saveur.
- Utiliser des herbes ou des épices tels que de la menthe, du basilic, du romarin, du gingembre ou un bâton de cannelle.
- Buvez votre café ou votre thé sans ajouter de sucre.