



# 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 certains types de cancers.

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



Eau : **0** sucre



Lait : **3** cuillères à thé



Boisson pour sportifs : **4** cuillères à thé



Thé glacé : **4** cuillères à thé



Lait au chocolat : **6** cuillères à thé



Boisson énergisante : **7** cuillères à thé



Barbotine (Slush) : **8** cuillères à thé



Boisson gazeuse : **7** cuillères à thé



Jus : **6** cuillères à thé

## Trucs pour boire plus d'eau

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

\* Veuillez noter que la quantité de sucre dans les boissons peut varier selon le



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

www.5210.ca





# 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 **0** sugar



White milk has **3** teaspoons



Sports drink has **4** teaspoons



Iced tea has **4** teaspoons



Chocolate milk has **6** teaspoons



Energy drink has **7** teaspoons



Slushy has **8** teaspoons



Pop has **7** teaspoons



Juice has **6** 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.

\*Please note that the amount of sugar in drinks may vary depending on the manufacturer.



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

www.5210.ca

