



# Buvez plus d'eau !

## Consommez 0 boisson avec sucre ajouté



Moins c'est mieux quand il s'agit de boissons sucrées. Elles ont très peu de valeur nutritive et peuvent causer des caries.



Boire de l'eau aide à maintenir une bonne hydratation et fournit les liquides nécessaires au bon fonctionnement de notre corps.

### 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 (Slushie) : **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 toujours une bouteille d'eau 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 fabricant.



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

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)





# Drink more water!

## 0 sugar added beverages



Less is best when it comes to sugary drinks. They have very little nutritional value and can cause cavities.

Drinking water helps with proper hydration. It gives us the fluids we need to keep our bodies working well.

### 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



Slushie 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, ginger, rosemary or 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-mimajimk**

[www.5210.ca](http://www.5210.ca)

