Drink More Water!

0 sugar added beverages

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

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

Make water your first choice:
Plain milk and plant-based beverages are also healthy choices.

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 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.

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

Water has **0** sugar

Juice has 6 teaspoons

Sports drinks have **4** teaspoons

Iced tea has **4** teaspoons

Chocolate milk has **6** teaspoons

Energy drinks have **7** teaspoons

Slushies have **8** teaspoons

Pop has **7** teaspoons

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

Buvez plus d'eau!

Consommez 0 boisson avec sucre ajouté

Aide à vous garder hydraté:
Boire de l'eau aide à maintenir une bonne hydratation et fournit les liquides nécessaires au bon fonctionnement du corps.

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

Choisissez l'eau en premier:
Le lait et les breuvages à base de plantes natures sont également des choix santé.

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.
- Choisissez une bouteille dans laquelle vous aimez boire.
- Montrez le bon 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.

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

Eau : **0** sucre

Jus : **6** 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

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