Quench your thirst!

5 2 1 0
A Way of Life. Un mode de vie. Ta'n Tel-mimajimk

Rethink your drink!

Recommendations

Drink more water! - 0 sugar added beverages.

Reasons to avoid sugar added beverages

Poor weight control: Sugary beverages have a lot of calories. This can lead to weight gain.

Poor dental health: Sipping sugary drinks will harm your teeth and cause cavities.

Affects growth and development: Sugary drinks do not provide proper nutrition.

Increased risk of chronic disease: Obesity, type II diabetes, some cancers and heart disease.

How much sugar is in your drinks? (1 cup = 250ml)

Water — 0

Milk — 3

Chocolate Milk — 7

Juice — 8

Pop — 8

Energy Drink — 7

Iced Tea — 5

Slush — 7

Sports Drinks — 4

** Note: Certain containers contain more than 1 cup (250 ml)

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 drinking from
- Be a role model. Make 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!

Recommandations

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

Raisons d'éviter les boissons avec sucre ajouté

Augmentation du poids: Les boissons sucrées contiennent beaucoup de calories. Elles peuvent donc entraîner un gain de poids

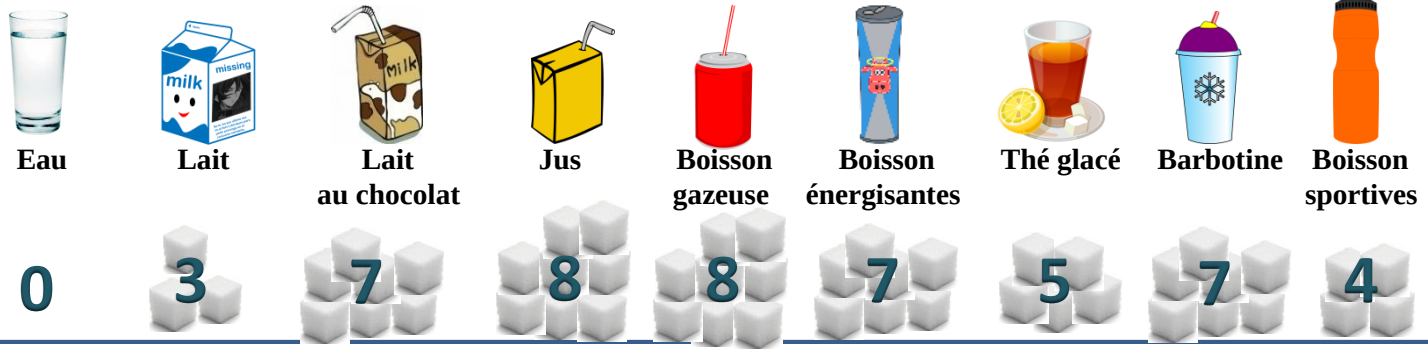
Affecte la santé des dents: Boire des boissons sucrées à petites gorgées toute la journée peut endommager les dents et causer des caries

Affecte la croissance et le développement: Les boissons sucrées ne fournissent pas une alimentation adéquate

Augmente le risqué de maladies chroniques: Obesité, diabète de type II, certains cancers et maladies cardiaques

Combien de sucre y a-t-il dans vos boissons?

(1 tasse = 250 ml)



**Attention : Certains contenants contiennent plus d'une tasse (250 ml).

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. Vous pouvez aussi ajouter 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