

Mène ton enquête : mon eau, ma force



Mène ton enquête et questionne un de tes parents ou un de tes proches sur ce qu'il boit au quotidien. Boit-il assez d'eau ?

J'interroge :

Sa boisson préférée :

Combien de verre-s d'eau (200 ml) boit-il/elle par jour ? :



Est-ce assez ? OUI - NON

Il est conseillé, pour les enfants, de boire 1 à 1,5 l d'eau par jour et pour les adultes 1,5 l.

ATTENTION, les sodas et les jus sont sucrés et doivent être consommés **occasionnellement** (lors des fêtes, des anniversaires...).

Pour varier les plaisirs : ajoute des rondelles de fruits (citrons, oranges, fraises...), un peu de jus de fruits pressés à la main ou encore des herbes aromatiques (menthe) pour agrémenter le goût de ton eau.

