



Chers parents,

Chaque année, la troisième semaine de mars est l'occasion de célébrer l'eau, avec la Semaine canadienne de l'eau et la *Journée mondiale de l'eau* (22 mars).

Pour souligner l'importance de cette ressource précieuse, votre école participe au *Défi Tchîn-tchîn*. Il vise à promouvoir l'eau comme la meilleure boisson pour s'hydrater et prendre soin de sa santé, tout en s'amusant.

Durant une semaine, **votre enfant relèvera le Défi, en apportant une gourde d'eau dans sa boîte à lunch**. Différentes activités sur le thème de l'eau sont prévues, dont un « *Tchîn-tchîn* » collectif sur l'heure du midi.

À la maison, vous pouvez vous aussi trinquer avec de l'eau lors des repas. Vous trouverez quelques idées de gestes simples (dont des recettes d'eaux aromatisées) pour faire plus de place à l'eau au quotidien, au soifdesante.ca/maison.

En vous remerciant d'avance de votre engagement et appui!

Le *Défi Tchîn-tchîn* est une initiative conjointe de l'Association québécoise de la garde scolaire et de la Coalition québécoise sur la problématique du poids.