

À LA TROISIÈME SEMAINE DU MOIS DE MARS

# Relève le Défi Tchîn-tchîn

dans mon milieu de soins

## Le Défi, c'est quoi?

S'amuser et célébrer l'eau comme la meilleure boisson pour s'hydrater et prendre soin de sa santé! Pour t'aider à relever le *Défi*, nous te proposons des trucs.

### Pour une eau rafraîchissante et savoureuse

Ajoute du goût et de la couleur à ton eau! Chaque jour de la semaine, tu trouveras dans ton plateau du dîner une suggestion pour aromatiser ton eau.

1. Ajoute l'ingrédient dans ton verre.
2. Remplis ton verre d'eau.
3. Laisse tremper au moins 15 minutes.
4. Bois ton verre d'eau et relève le *Défi*!



Tchîn-tchîn!

Après le Défi,  
ON CONTINUE DE BOIRE DE L'EAU !  
Tu souhaites boire encore de l'eau aromatisée?

- Au **CHU Sainte-Justine** : ajoute à ta commande un ingrédient du menu pour aromatiser ton eau.
- À la **maison** : découvre des idées de recettes faciles et délicieuses au verso!



# L'eau à la bouche\*

**Aromatiser l'eau est une idée intéressante pour boire plus.**

## Ingrédients

**Fruits, légumes et herbes au choix**

Pour chaque tasse de fruits ou de légumes, mets 4 tasses d'eau naturelle ou gazéifiée.

## Quelques suggestions

**La pause fraîcheur**

Concombre, citron et feuilles de menthe

**La méli-mél'EAU**

Au choix : melon miel, cantaloup, melon d'eau ou mélange des trois. Ajoutes-y de la menthe

**L'eau-céan**

Bleuets, mûres et menthe

**L'eau-tomnale**

Pomme, canneberges et bâton de cannelle

**La Fiesta**

Morceaux d'ananas, tranches de fraises et basilic

**La Parfumée**

Pêche et framboises

**L'ex-Eau-Tique**

Quartiers d'ananas, mangue et menthe

## Préparation

1. Lave soigneusement les fruits, les légumes ou les herbes que tu as choisis.
2. Selon les fruits ou les légumes choisis, coupe-les en rondelles ou en quartiers.
3. Dans un pichet ou une bouteille, mets tous tes ingrédients.
4. Remplis le récipient d'eau. Deux options s'offrent à toi pour laisser les saveurs s'infuser dans l'eau :
  - a. Mets-le au réfrigérateur.
  - b. Laisse-le à température ambiante avec des glaçons, si possible.
5. Le temps de repos minimal est de 15 minutes, mais sache que plus tu attendras, plus elle sera savoureuse!
6. Si l'eau est préparée avec des fruits congelés, laisse-la à la température de la pièce pour l'infusion.
7. Pour servir, optes pour un joli verre.
8. Il est possible d'ajouter une goutte ou deux de tes essences préférées (citron, noix de coco, amande, érable, vanille, etc.).

**Attention :** Il est préférable de limiter les agrumes. Il est aussi préférable de ne pas utiliser des eaux aromatisées commerciales et des aromatisants en poudre ou liquide. Ceux-ci peuvent augmenter l'acidité de l'eau, ce qui peut nuire à l'émail des dents.

**Pour se faire plaisir !**

Ajoute des fruits surgelés en guise de glaçon (fraises, pêche, raisins). Ajoute une paille colorée ou de forme amusante. Mange les fruits restés au fond du verre.

**Désaltérant !**



**J'ai soif de santé !**

[soifdesante.ca](http://soifdesante.ca)

Tiré du livre *C'est, moi le chef!* par Martine Fortier et Anic Morissette, illustration de Jean Morin pour Les Éditions du CHU Sainte-Justine et de la trousse d'activités *Tchin-tchin - Saine hydratation* de la Coalition québécoise sur la problématique du poids et de l'Association québécoise de la garde scolaire.

collectif  
**vital**

  
Délipapilles!

  
**CHU Sainte-Justine**  
Le centre hospitalier universitaire mère-enfant  
Université de Montréal