

Les saines collations



J'ai soif! Qu'est-ce que je bois?

L'EAU est le meilleur choix pour éteindre sa soif!

On peut aromatiser l'eau en y ajoutant des fruits, des légumes ou des herbes fraîches.

Voici quelques idées: concombre, feuilles de menthe, fraises, bleuets, melon, etc.



Optez pour des bouteilles réutilisables en prenant soin de bien les laver avec de l'eau chaude et du savon. On évite ainsi le développement de bactéries ou de moisissures.

L'EAU a sa place en tout temps!