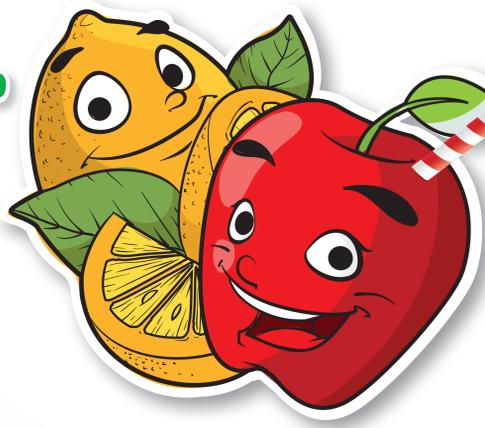


Astuces fraîcheur et bon goût



pour une eau pleine de peps !

*Oyé petit chef!
Mets de la vie
dans ton eau!*

Combine des saveurs au fil des saisons.

PRINTEMPS



Thym

+



Citron



Sauge

+



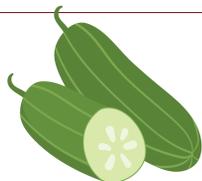
Romarin

ÉTÉ



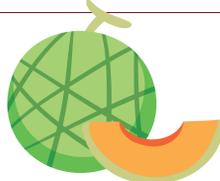
Menthe

+



Concombre

+



Melon



Basilic

+



Ananas

ou



Fraises

AUTOMNE



Mélisse

+



Poire

+



Gingembre



Pomme

+



Camomille

+



Cannelle

HIVER



Cannelle

+



Pomme

ou



Betterave



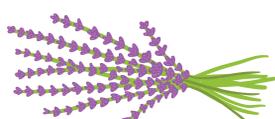
Orange

+



Vanille

ou



Lavande

On te l'a souvent dit, il faut boire environ 1,5 litres d'eau pour être en bonne santé et rester bien hydraté. En quelques instants, ajoute couleur, goût, parfum et piquant à ton eau pour encore plus de plaisir.

Bois tout le long de la journée et n'attends pas d'avoir soif ! Lors d'activités physiques et pendant les jours chauds, pense à boire davantage.

Astuce: Coupe les fruits et herbes en morceaux, dispose-les dans la carafe puis écrase-les légèrement avant d'y faire couler de l'eau bien fraîche. Enfin laisse infuser environ 1-2 heure avant de savourer ta boisson. Les fruits peuvent servir à une deuxième infusion. Si ce n'est pas le cas, tu peux simplement les déguster. Goûte la boisson avant de l'ajuster selon tes goûts. En hiver, tu peux utiliser de l'eau chaude.



Pour aller plus loin dans la découverte de tes sens, nous te proposons quelques activités à faire avec un adulte:

- Déguste les ingrédients** composant l'infusion en utilisant tes cinq sens : observe les fruits, herbes et décris ce que tu vois. Puis recommence avec les autres sens (toucher, goût, odorat, ouïe). Aide-toi d'un adulte pour écrire les adjectifs sur un poster commun en les classant pour chaque sens.
- Que ressens-tu quand tu as soif ?**
 - Décris dans quelles situations et dans quel contexte.
 - Quelles sont tes habitudes quand tu as soif ?
- Compose ta propre infusion** avec les ingrédients qui sont à ta disposition et **déguste-la**. Finalement, échange au sujet des boissons dégustées, qu'est-ce que tu as aimé ? Moins aimé ?

Laisse parler ton imagination et tes envies pour compléter cette liste!