

Mémo + d'eau

Développer sa consommation d'eau



Emporter de l'eau avec soi le plus possible

Mettre de l'eau à disposition partout, bien en évidence



Boire régulièrement à heures fixes (rituel) ou lors de moments spécifiques (pause, retour à la maison, cuisine...)

Commencer la journée **avec un verre d'eau**



Préparer la nuit **en buvant un verre d'eau** après dîner, 1h avant le coucher

Inciter les enfants à s'hydrater

même s'ils n'ont pas soif



Répéter souvent qu'il faut **boire**

S'y mettre à plusieurs pour faire passer le message



Boire de l'eau devant les enfants pour susciter l'envie et le mimétisme

Faire progresser en fixant de **petits objectifs pas à pas**



Créer des rituels en usant de régularité et de créativité



Rendre unique le moment de boire par un geste, un son, une danse



Créer de la complicité **en trinquant comme les adultes**, en inventant des défis



Personnaliser le contenant **verre ou gourde** spécifiques et décorés



Faire découvrir les **différentes eaux** et leurs goûts variés

Faire infuser des fruits ou autres

