



# REV YOUR BEV

Early Childhood Education Activities for Promoting Water

# INTRODUCTION

This Lesson Plan provides a list of activities and resources that can be used to help encourage children to drink more water.

At the end of these lessons, children will be able to identify water as the healthiest beverage, understand the importance of keeping our bodies hydrated, and learn fun ways to drink water!





# INTRODUCTION

Healthy hydration habits start in early childhood!

Because young children spend the majority of their day in childcare, it is important that safe drinking water is available at all times – served inside and outside, during meals, and be easily accessible throughout the day.

Establishing water drinking habits at an early age protects children's health now and for the future!



LESSON PLAN SUMMARY	DID YOU KNOW?
<ol style="list-style-type: none"><li>1. What Does Hydration Look Like?</li><li>2. Fill The Cup Relay</li><li>3. Sink or Float</li><li>4. Storytime</li><li>5. Coloring Stickers</li><li>6. Parent Activity</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dietary preferences are established in early childhood.</li><li>• Drinking water can help children feel more alert and energized.</li><li>• Children get fewer cavities when they drink water. Water contains fluoride which protects teeth and prevents cavities.</li><li>• Water makes up 60% of childrens' bodies, so it is important to keep them hydrated.</li><li>• Active kids need to drink 1/2 to 2 cups of water for every 15 to 20 minutes of physical activity.</li></ul>

The author of this lesson plan is Deb Miller, from St. Anne's Catholic School in Bristol, Virginia, for submitting the 2022 winning lesson plan!

# ACTIVITY #1: WHAT DOES HYDRATION LOOK LIKE?

## INTRODUCTION

Children will observe and touch imitation snow when it is dried out and compare it to when water is added. The lesson is to compare snow to our bodies when we aren't hydrated.

## MATERIALS

Bucket or sink  
Pretend snow (provided)  
Water pitcher (provided)  
Prediction & Observation Forms (included in lesson plan)



## INSTRUCTIONS

1. Gather class as a whole group.
2. Open discussion by asking if anyone has heard of the word "hydration." Then define hydration for them. Explain that we are going to do an experiment with snow related to hydration.
3. Pour the pretend (dry) snow in the bucket/sink. Have kids touch and describe it. Tell them that the snow does not have enough water in it, so it is dehydrated. When it is dehydrated it is not able to work correctly to turn into snow. Ask the kids to predict what will happen if they add water.
4. Fill out the prediction form as a group.
5. Then slowly add water until the dry snow turns into more "real" looking snow. Then discuss how our bodies also need water to work properly and to be healthy.
6. Fill out observation form as a group.



## TALKING POINTS BEFORE ACTIVITY

- Define the word hydration and dehydration with the group. Talk about why it is good for our bodies to be hydrated. Explain that since we cannot see the inside of our own bodies, we are going to look at snow that is dehydrated and then look at hydrated snow.
- Our bodies are made up of several things like skin, bones, organs like our heart, blood and much, much more.
- But inside our bodies is also lots and lots of water.
- To keep our bodies healthy inside and out, we need to stay hydrated, which means our bodies need to remain as full of water as possible.
- To stay hydrated, we need to drink plenty of water every day.

## TALKING POINTS DURING ACTIVITY

- Ask open ended questions. What does the snow look and feel like when it is dehydrated? What happened when the snow had no water? How did the snow change when it got enough water? What do you think happens to our bodies if we don't get enough water?

## FOLLOW-UP IDEAS

Leave the snow in the bin or basin. Observe how it changes over time. Let the children rehydrate the snow with small cups of water every couple of days.

# ACTIVITY #1: OBSERVATIONS & PREDICTIONS FORM



In this activity, we will be adding water to hydrate our “pretend” powdered snow.

## PREDICTIONS

What do you think will happen to the “pretend” snow when we add the water? (Write down children’s responses)

---

---

---

---

## OBSERVATIONS

What do you notice happening to the “pretend” snow when the water was added? Give details on what it looks and feels like. Discuss if the predictions were correct.

---

---

---

---

## CONCLUSION

Make a conclusion statement with the class (think of cause and effect). How did water affect the snow and make a comparison to how water affects our bodies.

---

---

---

## CONGRATULATIONS

Congratulations to Asia Drummond from FRIENDS Association for Children in Richmond, Virginia for submitting this 2023 winning lesson plan!

## INTRODUCTION

In this fast-paced team-building activity, kids will make every ounce count. Dividing your class into two teams, each team will have two different cups: one filled with water and one that's empty. Using just one sponge, they'll relay the water from the filled cup to the empty. The object of the game is to see which group can transport the most water to their empty cup by squeezing their team's sponge.

## MATERIALS

4 cups (included in this kit)

2 sponges (included in this kit)

Enough water to fill two of the cups

## INSTRUCTIONS

1. Gather 4 cups and 2 sponges.
2. Head outside.
3. Split the class into 2 teams.
4. Fill each team's first cup with water and place it on one end of the playground / outdoor space.
5. Take the empty cup that they will squeeze the sponge in and place it on the other end of the playground / outdoor space.
6. Begin the relay, timing them if you'd like. Your kids will be ready for some water after this one!

## ACTIVITY #2: FILL THE CUP RELAY

### TALKING POINTS BEFORE ACTIVITY

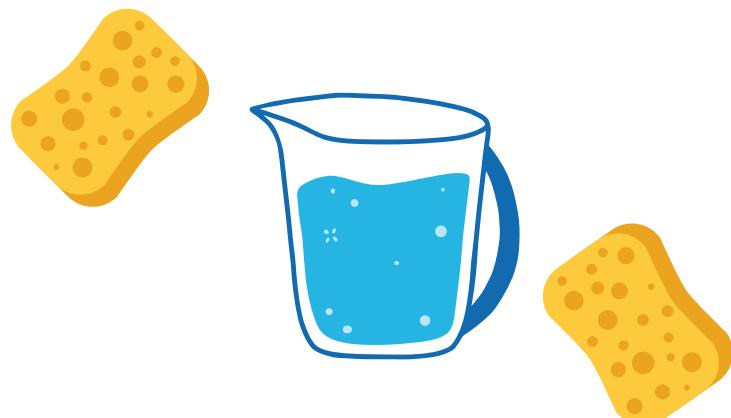
- What is water and how do we use it?
- Why is water important?
- How can we make water fun?

### TALKING POINTS DURING ACTIVITY

- Make sure you work together. Emphasize the importance of listening to everyone on your team.
- Cheer on not just your teammates, but also the other team. We are all winners here.
- Most importantly, have fun!

### FOLLOW-UP IDEAS

Have drinking water easily available after the activity. Your kids have just worked up a sweat. Reinforce the importance of drinking water after exercising — and at home.



The author of this lesson is Casey Childs from the Minnieland Academy at Heathcote in Haymarket, Virginia. It premiered in the Rev Your Bev Lesson Plan Guide in 2021.

## ACTIVITY #3: SINK OR FLOAT?

### INTRODUCTION

Using a water basin and household Rev Your Bev items, children will form a hypothesis and learn about density as they test what sinks or floats!

### MATERIALS

Plastic tub or basin (preferably clear), water, and a variety of household items.

#### Included in this kit:

Droplet stress reliever

Maraca

Coin

Any other classroom or household objects may be included.

**\*Note\*** To engage the children's sense of smell as well as touch, consider adding a few drops of citrus or mint extract to the water. Food coloring also adds a little flair to the experiment.



### INSTRUCTIONS

1. Have the children help you fill the tub or basin  $\frac{3}{4}$  full of water.
2. Drop each item in the water one by one and discuss the results.
3. Graph your results and compare them with the children's predictions at the end of the experiment.

### TALKING POINTS BEFORE ACTIVITY

#### Before starting, briefly discuss each object.

- Is it heavy or light? Introduce and explain the word density.
- Ask the children to predict if each item will float at the top of the water or sink to the bottom.
- Write down predictions to refer to during and after the experiment.

### TALKING POINTS DURING ACTIVITY

- Encourage children to verbally express what each item does when dropped into the water.
- Ask them why they think it happened. This deepens understanding and gives children a chance to build vocabulary.

### FOLLOW-UP IDEAS

Ask the children to draw a picture of the experiment. Ask them to tell you about their picture. What was their favorite part of the experiment? Are there any other objects they would like to test in the future?



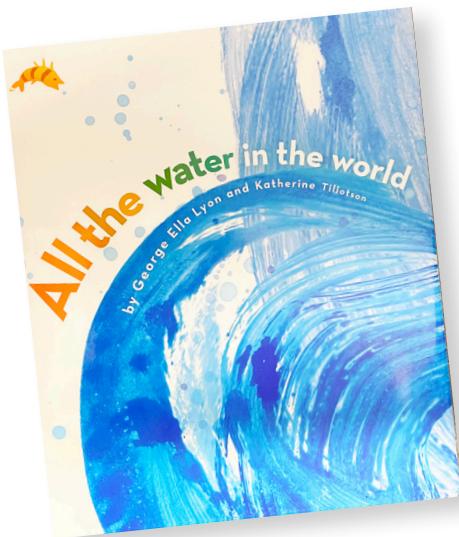
## ACTIVITY #4: WATER STORY TIME

### INTRODUCTION

“All the Water in the World” is a colorful story that illustrates where water comes from and where it goes. It’s sure to be a hit with students, especially if they have learned about the water cycle before. In this poetic description of water, students will learn the journey that water takes on Earth and why it’s important to protect. Gather the group in a reading circle and enjoy!

### MATERIALS

“All the Water in The World” book (included in this kit)



### INSTRUCTIONS

1. Read Water “All the Water in The World” to your students.
2. While reading the story, highlight with your students each time water is described in a different setting, and the important role water plays in the health of all living things.

### TALKING POINTS BEFORE ACTIVITY

- Water is important for many things.
- When you’re thirsty, water is the best choice.
- Water can be found in so many places and in different forms.

### TALKING POINTS AFTER ACTIVITY

**Q: Which drink do you think is the healthiest for our bodies?**

A: Water.

**Q: Why do we need water and where does it come from?**

A: We need water to help us, animals, and plants to grow.

A: Water keeps us from being thirsty.

A: Water comes from rivers, oceans, streams, clouds.

A: We need water to drink and to stay clean!

### FOLLOW-UP IDEAS:

Set up a watercolor craft project depicting underwater ocean life. Use “All the Water in The World” as inspiration for settings to instruct the children to paint.

## CONGRATULATIONS

Congratulations to Megan Benton from Reynolds Community College in Richmond, Virginia for submitting this 2023 winning lesson plan!

## INTRODUCTION

In this activity, children will be using their fine motor skills to decorate their very own stickers that promote drinking water. Let them express their creativity by coloring in the stickers however they'd like. Then allow them to display their sticker with pride, wherever they so choose. The stickers serve as a daily reminder to drink water!

## MATERIALS

Stickers (included in this kit)

Markers, colored pencils and/or crayons

## INSTRUCTIONS

1. Demonstrate how you would like your kids to decorate their stickers.
2. Share with them the items that will be given.
3. Hand each child their very own sticker.
4. Have them use coloring utensils to decorate their stickers.

# ACTIVITY 5: COLORING STICKERS

## TALKING POINTS DURING ACTIVITY

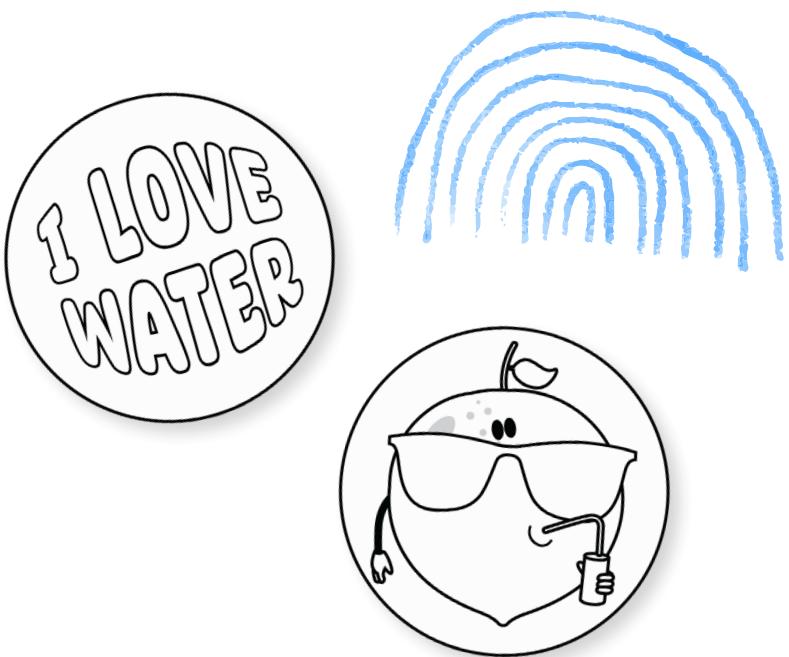
- Ask the kids why is drinking water important.
- Ask them what they like about water.
- Ask them their favorite thing to do with water and their favorite way to drink it.

## TALKING POINTS AFTER ACTIVITY

- Ask them where they plan on displaying their stickers.
- This activity makes for a great group photo-op!

## FOLLOW UP IDEAS

Help the children to find an appropriate place to display their sticker: on their shirt, a water bottle, their backpack, on a folder, etc. Remind them of when they made the sticker and why they made it—to drink more water every day!





# PARENT ACTIVITY: FRUITY POPSICLES

## INTRODUCTION

A child's beverage preferences and health habits are established in early childhood. Sugar-sweetened beverages are the only food or beverage that have been directly linked to obesity, a leading cause of heart disease, type 2 diabetes, and some cancer. Handing out Fruity Popsicles to parents at your center offers parents a fun way to encourage water drinking at home and can help to inspire healthy habits early to protect children's health now and in the future!

## MATERIALS

Lemon squeezers	Several different types of fruit such as strawberries, watermelon, grapes
Bowls	
Eye droppers	Paring knife
Ice cube trays	Cutting board
Access to a freezer	Gloves

## INSTRUCTIONS

1. Using the cutting board and paring knife, cut the fruit into pieces.
2. Use the lemon squeezer to juice the fruit into different bowls.
3. Use an eye dropper to place some drops of the fruit juice into the ice cube trays. Then fill the rest of the tray with water and place a popsicle stick into each cube of the tray.
4. Place the ice cube trays in the freezer.
5. Once frozen, offer up delicious, ice-cold treats.

## TALKING POINTS FOR PARENTS

### Why does water matter?

- Nearly one in four 2–5 year-olds are overweight or obese.
- Drinking a sugary drink (or two) per day increases your risk for type 2 diabetes by 25%.
- Sugary drinks are the largest source of added dietary sugar.
- Young children are drinking too many – 8 in 10 drink one sugary drink per day.

### Why is water the best choice?

- Zero calories, no sugar
- Prevents weight gain
- Protects teeth from cavities
- Saves money
- Supports learning
- Hydration

### Ways to support water consumption:

- Make water freely available, indoors and outdoors, if playing outside.
- Offer water to children. Those who are able can “self-serve.”
- Teach children that water is healthy and refreshing.
- Drink water in front of your children—Be a role model for healthy beverages!
- Find fun ways, like popsicles, to continue introducing water into children’s days.

## ADDITIONAL TIPS FOR SUCCESS

- Work with partners, school leaders, teachers, and local parent coordinators to develop objectives for the evening and draft an agenda that includes activities to engage parents in the material.
- Use several ways to notify parents, such as sending an invitation home with children and posting on your program Facebook page or website.

## IMPORTANT TIP FOR SUCCESS:

Make the popsicles the day before you invite parents to sample them. That way they can be an easy treat and engagement opportunity at pick-up time the next day!



@revyourbev  
#RevYourBev

# REV YOUR BEV

Actividades de educación en la primera infancia para promover el agua

# INTRODUCCIÓN

¡Los hábitos de hidratación saludable comienzan en la primera infancia! Como los niños pequeños pasan gran parte del día en centros de cuidado infantil, es importante que haya disponible agua potable segura para beber en todo momento, que se sirva dentro y fuera, durante las comidas y que esté accesible fácilmente durante el día.

¡Crear el hábito de beber agua en una edad temprana protege la salud de los niños ahora y para el futuro!





# INTRODUCCIÓN

Este Plan de Clase brinda una lista de actividades y recursos que pueden usarse para ayudar a alentar a los niños a beber más agua. Al final de estas clases, los niños podrán identificar el agua como la bebida más saludable, comprender la importancia de mantener los cuerpos hidratados y aprender formas divertidas de beber agua!



LESSON PLAN SUMMARY	DID YOU KNOW?
<ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cómo es la hidratación?</li><li>2. Carrera de relevos para llenar el vaso</li><li>3. Flotar o hundirse</li><li>4. Hora del cuento</li><li>5. Pegatinas para colorear</li><li>6. Actividad para los padres</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Las preferencias dietarias se establecen durante la primera infancia.</li><li>◆ Beber agua puede ayudar a los niños a sentirse más alertas y con más energía.</li><li>◆ Los niños tienen menos caries si beben agua. El agua contiene flúor que protege los dientes y previene las caries.</li><li>◆ El cuerpo de los niños está compuesto por un 60% de agua, por eso es importante que estén hidratados.</li><li>◆ Los niños activos deben beber entre <math>\frac{1}{2}</math> y 2 tazas de agua cada 15-20 minutos de actividad física.</li></ul>

El autor de esta lección es Deb Miller, de St. Anne's Catholic School en Bristol, Virginia. Debutó en la Guía de Planes de Lección Rev Your Bev en 2022.

## INTRODUCCIÓN:

Los niños observarán y tocarán la nieve falsa cuando esté seca y la compararán con cómo queda cuando se agrega agua. La lección es comparar la nieve con nuestros cuerpos cuando no estamos hidratados.

## MATERIALES

Balde o lavabo

Nieve falsa

(se incluye en este kit)

Jarra de agua

(se incluye en este kit)

Formularios de predicción y observación (se incluyen en este paquete)



## INSTRUCCIONES

1. Reúna a la clase como un solo grupo.
2. Abra la conversación preguntando si alguno ha escuchado hablar de la palabra "hidratación". Luego, defina hidratación. Explique que vamos a hacer un experimento con nieve relacionado con la hidratación.
3. Vierta la nieve falsa (seca) en el balde/lavabo. Dígales a los niños que la toquen y la describan. Explíquenes que la nieve no tiene suficiente agua, así que está deshidratada. Cuando está deshidratada, no puede funcionar correctamente para convertirse en nieve. Pídale a los niños que predigan qué sucederá si agregan agua.
4. Completen el formulario de predicción en grupo.
5. Luego, agregue agua lentamente hasta que la nieve seca se convierta en nieve que se ve más "real". Luego, hable sobre cómo nuestro cuerpo también necesita agua para funcionar correctamente y estar saludable.
6. Completen el formulario de observación en grupo.

# ACTIVIDAD #1: ¿CÓMO ES LA HIDRATACIÓN?



## PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

- Definir las palabras hidratación y deshidratación con el grupo. Hablar sobre por qué es bueno para nuestro cuerpo mantenernos hidratados. Explicar que, como no podemos ver el interior de nuestro propio cuerpo, vamos a observar nieve deshidratada y luego nieve hidratada.
- Nuestros cuerpos están compuestos de varias cosas, como piel, huesos, órganos como el corazón, sangre, y mucho, mucho más.
- Pero dentro de nuestro cuerpo también hay mucha, mucha agua.
- Para mantener nuestro cuerpo saludable por dentro y por fuera, debemos mantenernos hidratados, lo que significa que nuestro cuerpo debe mantenerse lo más lleno de agua posible.
- Para mantenernos hidratados, tenemos que beber mucha agua cada día.

## PUNTOS DE CONVERSACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

- Realice preguntas abiertas. ¿Cómo se ve la nieve cuando está deshidratada? ¿Cómo se siente? ¿Qué sucedió cuando la nieve no tenía agua? ¿Cómo cambió cuando recibió agua suficiente? ¿Qué creen que le pasa a nuestro cuerpo si no bebemos suficiente agua?

## IDEAS DE SEGUIMIENTO

Deje la nieve en el balde o lavabo. Observe cómo cambia con el tiempo. Permita que los niños rehidraten la nieve con pequeños vasos de agua cada aproximadamente dos días.

# ACTIVIDAD #1: FORMULARIO DE OBSERVACIONES Y PREDICCIONES



En esta actividad, agregaremos agua para hidratar nuestra nieve en polvo “falsa”.

---

## PREDICCIONES

¿Qué creen que le sucederá a la nieve “falsa” cuando agreguemos el agua? (Anotar las respuestas de los niños)

---

---

---

---

---

## OBSERVACIONES

¿Qué notaron que le sucedió a la nieve “falsa” cuando agregamos el agua? Brinden detalles sobre cómo se ve y cómo se siente. Conversen sobre si las predicciones fueron correctas.

---

---

---

---

---

## CONCLUSIÓN

Elabore una declaración de conclusión con la clase (pensar en causa y efecto). ¿De qué modo afectó el agua a la nieve? Comparar cómo el agua afecta a nuestro cuerpo.

---

---

---

---

## ¡FELICITACIONES

A Asia Drummond de FRIENDS Association for Children en Richmond, Virginia por presentar este plan de clase ganador de 2023!

# ACTIVIDAD #2: CARRERA DE RELEVOS PARA LLENAR EL VASO

## INTRODUCCIÓN

En esta actividad veloz de desarrollo del espíritu de equipo, los niños deberán hacer valer cada onza. Divida la clase en dos equipos, cada uno de los cuales tendrá dos vasos diferentes: uno lleno de agua y uno vacío. Usando tan solo una esponja, deberán trasvasar el agua del vaso lleno al vaso vacío. El propósito del juego es ver qué grupo puede transportar la mayor cantidad de agua a su vaso vacío estrujando la esponja de su equipo.

## MATERIALES

4 vasos (se incluyen en este kit)

2 esponjas (se incluyen en este kit)

Agua suficiente para llenar dos de los vasos

## INSTRUCCIONES

1. Consiga 4 vasos y 2 esponjas
2. Consiga 4 vasos y 2 esponjas
3. y divídaluos en 2 equipos.
4. Llene el primer vaso de cada equipo con agua y colóquelo en un extremo del patio de juegos / espacio al aire libre.
5. Tome el vaso vacío en el que deberán verter el agua estrujando la esponja y colóquelo en el otro extremo del patio / espacio al aire libre.
6. Comience la carrera de relevos, tomándoles el tiempo si así lo desea. ¡Los niños estarán listos para beber un poco de agua luego de este juego!

## PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

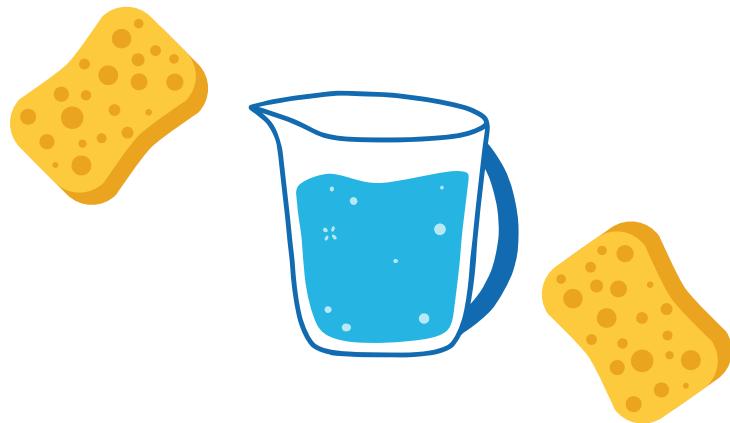
- ¿Qué es el agua y cómo la usamos?
- ¿Por qué es importante el agua?
- ¿Cómo podemos hacer que el agua sea divertida?

## PUNTOS DE CONVERSACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

- Asegúrense de trabajar juntos. Haga énfasis en la importancia de escuchar a todos los miembros de su equipo.
- Alienten al otro equipo también, no solo al propio. Todos somos ganadores.
- Y lo más importante, idivírtanse!

## IDEAS DE SEGUIMIENTO

Tenga agua potable disponible después de la actividad. Los niños acaban de transpirar por el ejercicio. Refuerce la importancia de beber agua después de hacer ejercicio: durante clases de educación física, en el recreo y en casa.



El autor de esta lección es Case Childs, de la Minnieland Academy en Heathcote, Haymarket, Virginia. Debutó en la Guía de Planes de Lección Rev Your Bev en 2021.

# ACTIVIDAD #3: FLOTAR O HUNDIRSE

## INTRODUCCIÓN

Usando un cuenco de agua y objetos domésticos de Rev Your Bev, los niños formarán una hipótesis y aprenderán sobre la densidad mientras prueban qué flota y qué se hunde.

## MATERIALES

Cuenco o contenedor de plástico (preferiblemente transparente)

Agua

### se incluye en este kit:

Gota antiestrés

Maraca

Moneda

Se puede usar cualquier otro objeto doméstico o en el aula

Consejo: Para usar el sentido del olfato de los niños, además del sentido del tacto, considere agregar algunas gotas de extracto cítrico o de menta al agua. Un poco de colorante vegetal también podrá agregar un poco de carácter divertido al experimento.



## INSTRUCCIONES

- Pídale a los niños que lo ayuden a llenar el contenedor de agua hasta los  $\frac{3}{4}$ .
- Deje caer cada objeto en el agua de a uno y hable sobre los resultados.
- Grafique sus resultados y compárelos con las predicciones de los niños al final del experimento.

## PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

**Antes de comenzar, hable brevemente sobre cada objeto.**

- ¿Es liviano o pesado? Introduzca y explique la palabra densidad.
- Pídale a los niños que predigan si cada objeto flotará sobre el agua o se hundirá hasta el fondo.
- Escriba las predicciones para consultarlas durante y después del experimento.

## PUNTOS DE CONVERSACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

- Aliente a los niños a expresar verbalmente qué hace cada objeto al caer al agua.
- Pregunte por qué creen que sucedió eso. Esto profundiza la comprensión y les da a los niños la oportunidad de desarrollar su vocabulario.

## IDEAS DE SEGUIMIENTO

Pídale a los niños que hagan un dibujo del experimento. Pídale que le cuenten sobre su dibujo. ¿Cuál fue su parte favorita del experimento? ¿Hay algún otro objeto que les gustaría probar en el futuro?



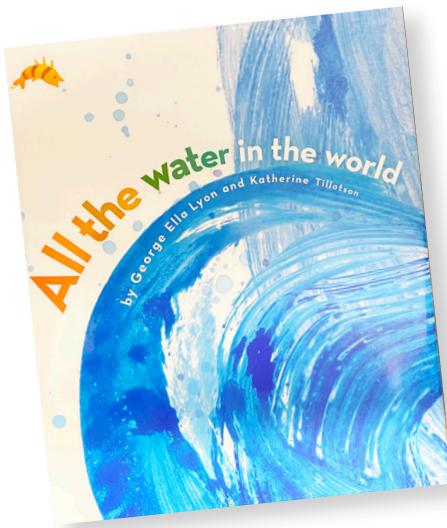
# ACTIVIDAD #4: HORA DEL CUENTO SOBRE AGUA

## INTRODUCCIÓN

“All the Water in the World” [Toda el agua del mundo] es un cuento colorido que ilustra de dónde proviene el agua y a dónde va. De seguro les encantará a los alumnos, sobre todo si aprendieron sobre el ciclo del agua con anterioridad. En esta poética descripción del agua, los niños aprenderán sobre la travesía del agua en el planeta Tierra y por qué es importante protegerla. ¡Reúna al grupo en una ronda para leer y disfruten!

## MATERIALES

Libro “All the Water in The World”  
[Toda el agua del mundo] (se incluye en este kit)



## INSTRUCCIONES

1. Léales el libro “All the Water in The World” [Toda el agua del mundo] a sus alumnos.
2. Mientras leen el cuento, destaque con sus alumnos cada vez que se describe en agua en un entorno diferente, y el papel importante del agua en la salud de todas las cosas vivientes.

## PUNTOS DE CONVERSACIÓN ANTES DE LA ACTIVIDAD

- El agua es muy importante para muchas cosas.
- Cuando tienen sed, lo mejor es beber agua.
- El agua se encuentra en muchísimos lugares y en distintas formas.

## PUNTOS DE CONVERSACIÓN DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD

P: ¿Qué bebida creen que es la más saludable para nuestros cuerpos?

R: Agua.

P: ¿Por qué necesitamos agua? ¿De dónde proviene?

R: Necesitamos el agua para ayudarnos y ayudar a los animales y las plantas a crecer.

R: El agua evita que tengamos sed.

R: El agua proviene de ríos, océanos, arroyos, nubes.

## IDEAS DE SEGUIMIENTO

Programe un proyecto de arte con acuarelas que muestre vida oceánica submarina. Use “All the Water in The World” [Toda el agua del mundo] como inspiración para entornos que les pueda indicar a los niños que pinten.

## ¡FELICITACIONES

A Megan Benton de Reynolds Community College en Richmond, Virginia por presentar este plan de clase ganador 2023!

## INTRODUCCIÓN

En esta actividad, los niños utilizarán sus habilidades motoras finas para decorar su propia pegatina que promueva el beber agua. Permítales expresar su creatividad coloreando la pegatina como más les guste. Luego, permítales exhibir su pegatina con orgullo donde más les guste. ¡Las pegatinas sirven como recordatorio de que beban agua!

## MATERIALES

Pegatinas (se incluyen en este kit)

Marcadores, lápices de colores y/o crayones

## INSTRUCCIONES

1. Demuestre cómo le gustaría que los niños decoren sus pegatinas.
2. Comparta con ellos los objetos que se repartirán.
3. Entregue a cada niño su propia pegatina.
4. Que utilicen útiles para colorear para decorar sus pegatinas.

# ACTIVIDAD #5: PEGATINAS PARA COLOREAR

## PUNTOS DE CONVERSACIÓN DURANTE LA ACTIVIDAD

- Pregunte a los niños por qué es importante beber agua.
- Pregúnteleles qué les gusta de beber agua.
- Pregúnteleles qué es lo que más les gusta hacer con el agua y su manera favorita de beberla.

## PUNTOS DE CONVERSACIÓN DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD:

- Pregúnteleles dónde planean poner sus pegatinas.
- Esta actividad es una excelente oportunidad para tomar fotos grupales!

## IDEAS DE SEGUIMIENTO

Ayude a los niños a buscar el lugar adecuado donde poner su pegatina: en su camiseta, en una botella de agua, en su mochila, en una carpeta, etc. Recuérdoles de cuando decoraron la pegatina y por qué la hicieron: ipara beber más agua todos los días!





# ACTIVIDAD PARA PADRES: PALETA FRUTAL

## INTRODUCCIÓN

Las preferencias de bebidas y hábitos saludables de los niños se establecen en la primera infancia. Las bebidas endulzadas con azúcar son los únicos alimentos o bebidas que tienen una relación directa con la obesidad, una causa principal de la enfermedad cardíaca, la diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Entregar Paletas frutales para los padres en su centro ofrece a los padres una forma divertida de alentarlos a beber agua en el hogar y puede ayudar a inspirar hábitos saludables tempranamente para proteger la salud de los niños iahora y en el futuro!

## MATERIALES

Exprimidores	Distintos tipos de frutas como fresas, sandía, uvas
bols	
Goteros	Cuchilla de pelar
Bandejas de cubos de hielo	Tabla de cortar
Acceso a un congelador	Guantes

## INSTRUCCIONES

1. Utilizando la tabla de cortar y la cuchilla de pelar, cortar las frutas en trozos.
2. Utilizar el exprimidor para exprimir el jugo de las frutas en los bols.
3. Utilizar el gotero para colocar unas gotas de jugo en las bandejas de cubos de hielo. Luego llenar el resto de la bandeja con agua y colocar un palito de paleta en cada cubo de la bandeja.
4. Colocar las bandejas de cubos de hielo en el congelador.
5. Una vez congelados, ofrecer esta deliciosa atención helada.

## PUNTOS PARA CONVERSAR CON LOS PADRES

### ¿Por qué importa el agua?

- Casi uno de cada cuatro niños de 2 a 5 años tienen sobrepeso o son obesos.
- Tomar una bebida azucarada (o dos) por día aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un 25%.
- Las bebidas azucaradas son la fuente más importante de azúcar dietaria agregada.
- Los niños jóvenes beben demasiadas, 8 de cada 10 beben una bebida azucarada al día.

### ¿Por qué el agua es la mejor opción?

- Tiene cero calorías y no tiene azúcar.
- Previene el aumento de peso
- Protege a los dientes de las caries
- Ahorra dinero
- Da apoyo al aprendizaje
- Hidrata

### Formas de dar apoyo al consumo de agua:

- Hacer que haya agua disponible libremente, en el interior y en los espacios externos, si se juega afuera.
- Ofrecer agua a los niños. Los que pueden hacerlo pueden “servirse solos”.
- Enseñar a los niños que el agua es saludable y refrescante.
- Beber agua frente a los niños, iser un ejemplo de tomar bebidas saludables!
- Buscar formas divertidas, como con paletas, para seguir presentando el agua durante el día a los niños.

## CONSEJOS ADICIONALES PARA EL ÉXITO

- Trabajar con socios, líderes escolares, maestros y coordinadores de padres locales para desarrollar objetivos para la tarde y redactar un cronograma que incluya actividades para que los padres participen con el material.
- Utilizar diferentes formas de notificar a los padres, como enviar una invitación al hogar a través de los niños y publicar en la página de Facebook o sitio web del programa.

## CONSEJOS IMPORTANTES PARA EL ÉXITO

Preparar las paletas el día antes de invitar a los padres a probarlas. Así pueden ser una atención fácil y una oportunidad de participación al momento de recoger a los niños al día siguiente.



@revyourbev  
#RevYourBev



**REV  
YOUR  
BEV**

های ملا برش یار عیجشت لل ۆرکب ملا ۆلوف طلا میلعت ۆطشنأ: ۆخسن

# ڦمڌقم

نآل ڳارڙن! ڦركب ملا ڦلوف طلا يف ڦي حصلا برش تاداع أدبت  
نمف لافطألا ڦياعر يف مهموي ڦيبلغا نوضقي راغصلاء لافطألا  
تاقوألا لک يف ڦرفوتم برش لل ڦحل اصلاء هايملانوكت نأ مهملا  
نكميو، تاب جولا لالخو، جرا خلاب و لخادرلاب اهمي دقت مت يو -  
تاداع سيسأت لمعيو. مويلا رادم ىلع ڦلوه سب اهي لءا لوصولا  
يفو نآل لافطألا ڦحص ڦيامح ىلع رکبم رمع يف هايملانو  
لبقت سملاء!





# ةمدقم

يـتـلـا درـاوـمـلـا وـةـطـشـنـأـلـا بـاـبـ ـةـمـئـاـقـ ـهـذـهـ سـرـدـلـا ـةـطـخـ مـدـقـتـ  
ـىـلـعـ لـافـطـأـلـا عـيـجـشـتـ يـفـ ـةـدـعـاـسـمـلـلـ اـهـمـادـخـتـسـاـ نـكـمـيـ  
ـنـوـكـيـسـ،ـسـوـرـدـلـا ـهـذـهـ ـةـيـاهـنـ يـفـوـ.ـهـايـمـلـا ـنـمـ دـيـزـمـلـا بـرـشـ  
ـاهـرـابـتـعـاـبـ ـهـايـمـلـا ـىـلـعـ فـرـعـتـلـا ـىـلـعـ نـيـرـدـاـقـ لـافـطـأـلـا  
ـبـيـطـرـتـ ـىـلـعـ ظـافـحـلـا ـةـيـمـهـأـ مـهـفـوـ،ـةـحـصـ رـثـكـأـلـا بـوـرـشـمـلـا  
ـهـايـمـلـا بـرـشـلـ ـةـعـتـمـمـ قـرـطـ مـلـعـتـوـ،ـانـدـاسـجـأـ



؟فرعت له	سـرـدـلـا ـةـطـخـ صـخـلـمـ
♦ ـهـرـكـبـمـلـا ـةـلـوـفـطـلـا ـيـفـ يـيـاـدـغـلـا ـمـاظـنـلـا ـتـالـيـضـفـتـ سـيـسـأـتـ مـتـيـ	؟ـهـايـمـلـا بـرـشـ وـدـبـيـ فـيـكـ 1.
♦ ـةـقـاطـلـا وـةـظـقـيـلـا ـنـمـ دـيـزـمـلـا بـرـشـ دـعـاـسـيـ نـأـ نـكـهـيـ	ـبـوـكـلـا ـعـلـمـ ـةـبـوـانـمـ 2.
♦ ـنـإـفـ.ـهـايـمـلـا نـوـبـرـشـيـ اـمـدـنـعـ لـقـأـلـكـشـبـ نـانـسـأـلـا ـيـفـ سـوـسـتـبـ لـافـطـأـلـا بـاـصـيـ ـسـوـسـتـلـا عـنـمـيـ وـنـانـسـأـلـا يـمـحـيـ يـذـلـا دـيـارـوـلـفـلـا ـىـلـعـ يـوـتـحـتـ هـايـمـلـا	ـقـرـغـلـا وـأـنـافـوـطـلـاـ 3.
♦ ـنـوبـرـشـيـ مـهـلـعـجـنـ نـأـ مـهـمـلـا نـمـفـ اـذـلـ لـافـطـأـلـا مـسـجـ نـمـ 60% ـقـبـسـنـ هـايـمـلـا لـكـشـتـ ـمـظـتـنـمـ لـكـشـبـ هـايـمـلـا	ـةـصـقـلـا تـقـوـ 4.
♦ ـهـايـمـلـا نـمـ نـيـبـوـكـ إـلـيـ بـوـكـ فـصـنـ نـمـ بـرـشـ إـلـيـ نـوـطـشـنـلـا لـافـطـأـلـا جـاتـحـيـ ـيـدـسـجـلـا طـاشـنـلـا نـمـ ـةـقـيـقـدـ 20ـ إـلـيـ 15ـ لـكـ لـبـاـقـ	ـنـيـوـلـتـلـا تـاـقـصـلـمـ 5.

لأول هم يدقّت متّو، أي نيجري فيف، بلوتس سيرب فيف، قيكي لولثاكلالا  
مع يف Rev Your Bev 2022. سرداً طلخ ليلى ديف قدّم

## ۱: مقر طاشنلا



ةمدقم

فوجت ام دن ع اه سملو و ڈل قملا ج چول ٿللا ٽ بقارم ب لاف طا ل ما موقعي س  
ڦر راقم ي سر دللا ل ڻ ثم تي و هايم للا ٽ فاضي دن ع اه تلاح ب اهنون را چيو  
ه اي مللا برشن ال ام دن ع ان داس ج آج ج چول ٿللا.

داومنا

ضوّح وأُولد

## جولث (جدم) يف ذه ملا جموم عو

(عومجملا ٥ ذه يف جمدم) هايم قيربإ

ةبقارمل او ؤبنتل اجذامن

(ةمزملا ٥٥ ذهيف ةجمدم)



تامیل عتل

١. .دحة او عومنج يف فصلنا عمجا

٢. حلطضم بعمس دق مهدحأ ناك اذا ام لاوسلا لالخ نم ةشقانملأا أدبا  
قبورجت ب موقعنس اننأ حرشا. مهل بيطرتلاب نوعم فرع مث ”بيطرتلاب“  
بيطرتلاب قلعت جولثلاب

٣. لافطألا لعجا .ضوحلا/ولدلا يف (فاجل) ةدلقملا جولثلاب  
هایملا نم يفكىي ام اهب سيل جولثلاب نأ مهربخأ .اهنوفصي واهنوسمل لي  
لكشب لمعل اهعسوب نوكى ال ةفاج نوكت امدنع و .فاج يهف اذل  
امب ۋېرنىتلى لافطألا نم بطلابو .جولوث لىل لوحتت يكلى حيحص  
هایملا اهل اوپااضأ اذإ ثدحيي س

٤. عومنج مك ۋېرنىتلى جذونمن ئلمب اوموق

٥. ودبت جولوث لىل ةفاجلا جولثلاب لوحتت يتح ئطباب هایملا فضأ مث  
لىل اهرودب جاتحت ان داسجأ نأ فيك شقان مث .ربكأ لكشب ”ئېقىقىح“  
قيحص نوكت يكلىو حيحص لكشب لمعلل هایملا

٦. عومنج مك ۋېرنىتلى جذونمن ئلمب اوموق

- ۰ هایملا برش دیا وف نع ثدح تلا. ع و مجملا ع فاف جل او بی طرت لالا عن ع ف پیر عت
  - ۱ ل رظن نس ف لخ ادلنا نم ان داس جأ ٿئر ع ی طتسن الا ان نآل هنأ حرشا. ان داس جأ ل
  - ۲ ب طرملا جول ڻلا لی مث ڦ فاج ل جا جول ڻلا
  - ۳ ان ب لق ل ثم ءاضع آل او ماظع ل او دل ج ل ل ثم ءای شآل نم دید ع ل نم ان داس جأ نوک ت
  - ۴ ری ثک للا کل ذ ری غ و م دل او
  - ۵ هایملا نم ری ثک للا او ری ثک للا کل ذ ک کانه ان داس جأ ل خ ادب ن کل ل
  - ۶ بی طرت ل ع ظا ف ح ل ل جات حن، ج راخ ل او لخ ادلنا نم ان داس جأ ٿچ ص ل ع ظا ف ح ل ل
  - ۷ ن کم ردق رب ک آب هایم م لاب ٻچ ی ل م ل ظت ن آل جات حن اند داس جأ ن آذه ی ن ڙ ع و، ان داس ج
  - ۸ گایم وی هایملا نم ری ثک للا برش ل جات حن، ان داس جأ بی طرت ل ع ظا ف ح ل ل

طاقنلا دحلا خالل

- یو اوس مسلم نوکی پی فیک و جولٹلا و دببت فیک. ۃحوت فم ۃلی سُن حرتا  
تریغت فتیک؟ جولٹلا یف هایم کانه نکت مل امدنع ثدح اذام؟ ۃفاج  
ثدحی اذام مکیار یف؟ هایملنا نم یفکی نم اهل خادب حبصاً امدنع جولٹلا  
؟هایملنا نم یفکی ام یل عل لصحن مل اذی انداسچ آج

ةعبات ملل ، اكفا

ع. تقولا رادم لیع ریغتت فیک بقار. ضوحلا وا ولدلایف جوللثلا کرتا  
نیموی لک هایملانم قری غص باوکأب جوللثلا بی طرط نودی عی لافطأا

# تاعقوتل او تااظح االملا جذومن : 1 مقر طاشنلا

”ةدلقملا“ جولثلا قوحسم بې طرتل ھاپم فېضن س، طاشنلا اذه يف.

تاعقوتلا

(ل.اف طألا دودر نُود)؟هاي ملا فيضن امدعن "ةدلقملا" جولث للل ثدحي س اذام مك يأر يف

تاظحال مل

شقان .اهس ملهم و اهره ظم نع ليص افت ركذا ؟ هاي ملما ڦفاضي دنع ”هدلقملا“ جولثلل هثودح نوظحالت يذلا ام ڦحی حص تاعقوتلما تناك اذإ ام

---

---

---

---

ةمتاخلا

مقو جولثلا ىلع ھايملات رثأ فيك .(ةجيتنل او ببسلا يف رّكـف) فـصلـا عـمـ آـيـمـ اـتـخـ آـنـايـبـ مـدقـ  
ان داسـجـأـ ىـلـعـ ھـايـمـلـاـ اـهـبـ رـثـؤـتـ يـتـلـاـ ۃـقـیـرـطـلـاـ عـمـ ۃـنـرـاقـمـلـاـبـ

---

---

---

## 2: مقر طاشنلا بوكلا علم ڦبانم

لائفطلال FRIENDS ٿي عمج نم دنومورد اي سآل انيناهه  
سردلا ٿطخ اهمي دقت ىلع ايني جرياف، دنومشتير يف  
ماعل ڙزي افلال 2023!

### ڦم دقم

لائفطلالا دي فتسيس اذه ى طخلا عيرس قرفلا، ان ب طاشن يف  
لك ى دل نوكي سو، نيءي قيرف ى لى ڪفص مُسق، ڦصن و لك نم  
غراف رخآلاو هايملا بوك: نيءيف لخت خنم نيءيبوك قيرف  
بوكلا نم هايملا لقنب نوموقيس، ڏدحاو ڦجنفس! مادختس اب  
يأ ڦفرعم و ه ڦبع للا نم فدهلا، غرافلا بوكلا ى لى ۽ هيلملا  
نم غرافلا اه بوك ى لى هايملا نم ردق ربکا لق اننكمي ڦعومجم  
اه قيرف ڦجنفس! رصع لالخ

### داوما

(ڦعومجملا هذه يف نوچمدم) باوکا 4

(ڦعومجملا هذه يف ناتچمدم) ناتچنفس!

باوکلا نم نيءيبوك ڦعلم ڦيفاك هايم

### تامي لعٽلا

1. نيءيتچنفس إلاؤ ڦعب رألا باوکلا عمجا.

2. ج راخ للل ۾ جوت.

3. نيءيقيرف ى لى ڦفص للا مُسق.

4. يتي اهن دحأ يف ه ڦعوضو هايملا ب قيرف ل لک ل وألا بوكلا ألملا  
هي ج راخ للا ڦحاسملا/ ٻعلملا/ ٻعليملا.

5. ه ڦعوضو هي ف ڦجنفس إلاؤ رصع ب نوموقيس يذلا غرافلا بوكلا دخ  
هي ج راخ للا ڦحاسملا/ ٻعلملا نم ى رخألا نيءي اهنلا يف

6. كل اف طا نوكي س. تدرأ اذإ مهل تقولا بسح او، ڦبانملا أدبا  
كل ڏدع ب هايملا ڦفع ب برشل ڏادعتسا ى لع!

### طاشنلا لباق ڻدحتلا طاقن

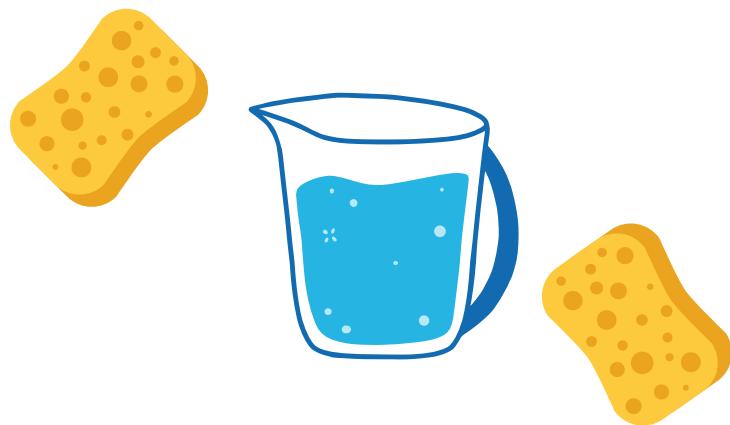
- ؟اهام دختسن فيك و هايملا يه ام
- ؟ههه هايملا ربتعت مل
- ؟ههه هايملا لعجن نأ اننكمي فيك

### طاشنلا لالخ ڻدحتلا طاقن

- ڪقيرف يف نم لکل تاصن إللا ٿي مهأ ى لع زکر، اي وس مکلمع نم دکأت
- انه نوچبار انعيمج، بسح و ڪقيرف، اضعاً سيلو و رخآلا قيرفلاءً اضعاً عجش
- اعتمَّاتقو او پوچنت نأ و ه رملاءً يف ام مهأو

### ڦعبات مل راكفأ

دجب کل اف طا لمع دق ف، طاشنلا ڦعب اهي ليل لوصولا له سوللا نم برشللا هايم لعجا  
تقايللا فوفص لالخ، ڦضايرلا ڦسراهم ڦعب هايملا برش ٿي مهأ نم ززع، اوقرعت و  
لزنملا يفو ڦحارت سالا يفو ڦيئندبلا



# 3: مقر طاشنلا قرغل و افوطلا

مینیلند Minnieland نم زدلياشت سياك و هـ سرداـ اـهـ فـلـؤـمـ مـيـ دـقـتـ مـتوـ ايـنـيـ جـريـفـ ،ـتـكـراـمـيـاهـ يـفـ تـوـوكـثـيـهـ يـفـ عـقـاـولـاـ مـاعـ يـفـ Rev Your Bev سـرـدـلـاـ ةـطـخـ لـيـلـدـ يـفـ ظـرمـ لـوـأـلـ 2021.

## قدقـمـ

Rev نـمـ ئـيـلـزـنـمـلـاـ رـصـانـعـلـاـ وـهـ اـيـمـ ضـوحـ مـادـخـتـسـابـ Your Bev نـوـفـرـعـتـيـوـ وـهـ يـضـرـفـ لـافـطـأـلـاـ عـضـيـسـوـ اوـفـطـيـ وـأـ قـرـغـيـ اـمـ نـورـبـتـخـيـ اـمـنـيـبـ ئـفـاثـكـلـاـ

## داومـلـاـ

اـفـشـ نـوـكـيـ نـأـ لـضـفـيـ)ـ يـكـيـتـسـالـبـ ضـوحـ  
هـاـيـمـلـاـ ئـيـلـزـنـمـلـاـ رـصـانـعـلـاـ نـمـ ئـعـوـنـتـمـ ئـعـوـمـجـمـ  
ةـرـطـقـ لـكـشـ ئـلـعـ رـتـوـتـلـاـ فـيـفـخـتـ ئـبـعـلـ  
عـوـمـجـمـلـاـ هـذـهـ يـفـ ئـجـمـدـمـ)ـ هـاـيـمـ  
(ـعـوـمـجـمـلـاـ هـذـهـ يـفـ ئـجـمـدـمـ)ـ (ـخـيـشـخـ)ـ ئـكـارـمـ  
(ـعـوـمـجـمـلـاـ هـذـهـ يـفـ ئـجـمـدـمـ)ـ ئـلـمـعـ  
لـزـنـمـلـاـ وـأـ فـصـلـاـ نـمـ ئـرـخـ رـصـانـعـ يـأـ مـادـخـتـسـاـ نـكـمـيـ

ىـدلـ سـمـلـلـاـ وـمـشـلـلـاـ يـتـسـاحـ زـيـفـحـتـلـ:ـ تـحـيـصـنـ  
نـوـمـيـلـلـاـ نـمـ تـارـطـقـ عـضـبـ ئـفـاضـإـ يـفـ رـكـفـ،ـ لـافـطـأـلـاـ  
فـيـضـتـ اـمـكـ.ـ هـاـيـمـلـاـ ئـلـإـ عـانـعـنـلـاـ صـلـخـتـسـمـ وـأـ  
قـبـرـجـتـلـاـ ئـلـإـ حـرـمـلـاـ نـمـ لـيـلـقـلـاـ مـاعـطـلـاـ نـاـوـلـاـ.



## تـامـيـلـعـتـلـاـ

- هـاـيـمـلـاـبـ ضـوحـلـاـ ئـلـعـ كـتـتـدـعـاسـمـ لـافـطـأـلـاـ نـمـ بـلـطـ
- جـئـاتـنـلـاـ شـقـانـوـ رـخـآـلـاـ وـلـتـأـدـحـاوـ هـاـيـمـلـاـ يـفـ رـصـنـعـ لـكـ عـضـ
- يـفـ لـافـطـأـلـاـ تـاعـقـوـتـبـ اـهـنـرـاقـوـ يـحـيـضـوـتـ طـطـخـ يـفـ كـجـئـاتـنـ عـضـ  
ةـبـرـجـتـلـاـ ئـيـاهـنـ

## طـاشـنـلـاـ لـبـقـ ثـدـحـتـلـاـ طـاقـنـ

- رـصـتـخـ لـكـشـبـ رـصـنـعـ لـكـ شـقـانـ،ـ دـبـلـاـ لـبـقـ
- اـهـحـرـشـ اوـ ئـفـاثـكـلـاـ ئـمـلـكـ ئـلـعـ مـهـفـرـعـ؟ـلـيـقـثـ مـأـ فـيـفـخـ وـهـ لـهـ
  - مـأـ هـاـيـمـلـاـ قـوـفـ وـفـاطـيـسـ رـصـنـعـ لـكـ نـاـكـ اـذـاـمـ عـقـوـتـ لـافـطـأـلـاـ نـمـ بـلـطـاـ
  - عـاـقـلـاـ يـفـ قـرـغـيـسـ
  - اـهـدـعـبـ وـ ئـبـرـجـتـلـاـ لـالـخـ اـهـيـلـ!ـ عـوـرـلـلـ تـاعـقـوـتـلـاـ بـتـكـاـ

## طـاشـنـلـاـ لـالـخـ ثـدـحـتـلـاـ طـاقـنـ

- هـطـاقـسـ!ـ دـنـعـ رـصـنـعـ لـكـ هـلـعـفـيـ آـمـعـ آـيـهـفـشـ رـيـبـعـتـلـاـ ئـلـعـ لـافـطـأـلـاـ عـجـشـ
- هـاـيـمـلـاـ يـفـ
  - لـافـطـأـلـاـ حـنـمـيـ وـ مـهـفـلـاـ نـمـ اـذـهـ قـمـعـيـ .ـمـهـيـأـرـ يـفـ اـذـهـ ثـدـحـ اـذـاـمـ مـهـلـأـسـاـ
  - تـافـدـارـمـلـاـ ءـاـنـبـلـ ئـصـرـفـلـاـ

## ةـعـبـاـتـمـلـلـ رـاكـفـأـ

امـ.ـمـهـتـرـوـصـ نـعـ كـرـابـخـ!ـ مـهـنـمـ بـلـطـاـ.ـ ئـبـرـجـتـلـلـ رـوـصـ مـسـرـ لـافـطـأـلـاـ نـمـ بـلـطـاـ  
يـتـلـاـ رـصـانـعـلـاـ نـمـ دـيـزـمـلـاـ كـاـنـهـ لـهـ؟ـ ئـبـرـجـتـلـاـ نـمـ مـهـيـدـلـ لـضـفـمـلـاـ ئـزـجـلـاـ نـاـكـ  
؟ـلـبـقـتـسـمـلـاـ يـفـ اـهـتـبـرـجـتـ يـفـ نـوبـغـرـيـ



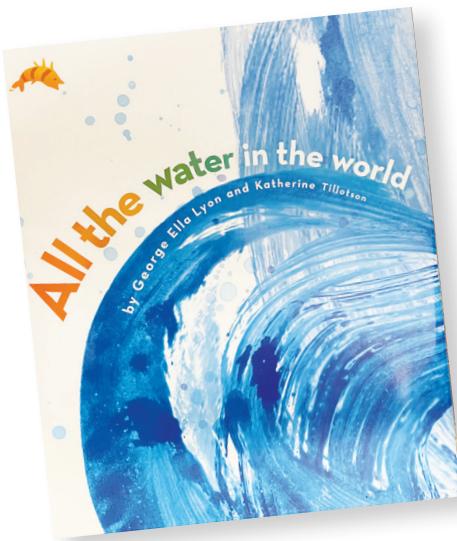
## 4: مقر طاشنلا هایملا ڦڪق تقو

### ڦمدقم

هایملا یتأت نیا نم حضوت ڦڄهٻم ڦڪق یه ”ملاعلا یف هایملا لک“  
اذإ ڦڪاخبو، اه ب نوبجعیس لافطألا نأ دکؤملا نم و. بهذت نیا یل او  
هایملا لرعاشلا فصووا اذه یف. لبقي نم هایملا ٿرود او ڦمعت اوناک  
ضرألا بکوک یل ع هایملا اه ڦڪقت یتللا ڦلح رلا بالطلا ملعتیس  
او ڦمعت س او ڦءارق ڦقلح یف ڦعومجملا عمجا. اه ټیامح ٿئمہا ببس و!

### داوملا

”ڦعومجملا ڏڏه یف جدم“ (ملاعلا یف هایملا لک) ”باتك“



### تامي ڦمعتلا

1. ک بالط یل ع ”ملاعلا یف هایملا لک“ ”باتك“ ارقا.
2. یف هایملا فصو اهي ڦي متي ڦرم لک ک بالط و تنأ زربا، ڦڪق للا ڦءارق ئانثا.  
تانيئاکلا لک ڦحص یف هایملا هبعلت یذلا ههملا رودل او، ڦفلتخم ڦئي ب  
ڦي حلا.

### طاشنلا لبقي ڦدختلا طاقن

- هایشألا نم ديدعلل ڦمھ هایملا ربتعت.
- لضفالا راي خلا یه هایملا نوكت شطعلاب رعشت امدنع.
- ڦفلتخم لاكشأ یفو ڦددعتم نڪامأ یف هایملا یل ع روشعلا نڪمي.

### طاشنلا دعب ڦدختلا طاقن

؟ان داسجأ ڦبسنلاب ڦحص رٺڪألا هنأ ڦقتعمت یذلا بورشملا و هم ام: س

هایملا: ج

؟يٽأت نیا نم و هایملا لجاتحن اذامل: س

ومنلا یل ع تاتابنلا او تاناوي حل او نحن انتدع اسم هایملا لجاتحن: ج

شطعلاب انروعش هایملا عننم: ج.

بحسل او لواچل او تاطي حمل او راهنألا نم هایملا یٽأت: ج

انتفاظن یل ع ظافحلل او ابرشل هایملا لجاحب نحن: ج

### ڦعبات ملل راکفا

هایملا تحت تاطي حمل ڙايج حضوي هایملا نيو ولتل فرج عورشم دعا.  
يٽلا تائي بيلل ماهيلل ردصمک ”ملاعلا یف هایملا لک“ مدخلتسا  
اه سرل لافطألا هي جوت نڪمي

# 5: مقر طاشنلا نيولتلا تاقصلم

Reynolds Community  
College سردىلا ٩٤٥ اهمىي دقتل، ايون يجرف ئيالوب دنومشتير ييف 2023!" ماعل ٩٣ ئافلما

## مقدمة

قىيقىدلا ئيكرحلا مهتاراهم لافطألا مدخلتسىيس طاشنلا اذه يف  
ماعد، هايملاب رشىل عجشت يىتللا قصالخلا مهتاقصللم نىييزتل  
هنوبحى يىذلا قىصلملاب نىولت لالخ نم مهتىيعادب! نع نوربىعى  
تاقصللماب لمعت. اوداراً امنيأ رخ فب مهقىصللم ضرعب مهل حمسا مث  
هايملاب رشلى قىموي ريكذت ٩لىسوك

## داوملا:

(ةعومجملا هذه يف ٩جمدم) تاقصللم  
عمس ناولأا وأ/و ئيپشخ نىولت مالقا وأ/و تامالع مالقا

## تاميلعتلا:

1. مهتاقصللم كلالفطا اه بنيزى نأ يف بغرت يىتللا ٩قىرطلا حضوه
2. اهعيزوت متيس يىتللا رصانعلا مهعم كراش
3. قصالخلا هقىصللم لفط لكى طعأ
4. مهتاقصللم نىييزتل نىولتلا تاودأ مادختسا مهنم بلطا

## طاشنلا لالخ ثدحتلا طاقن

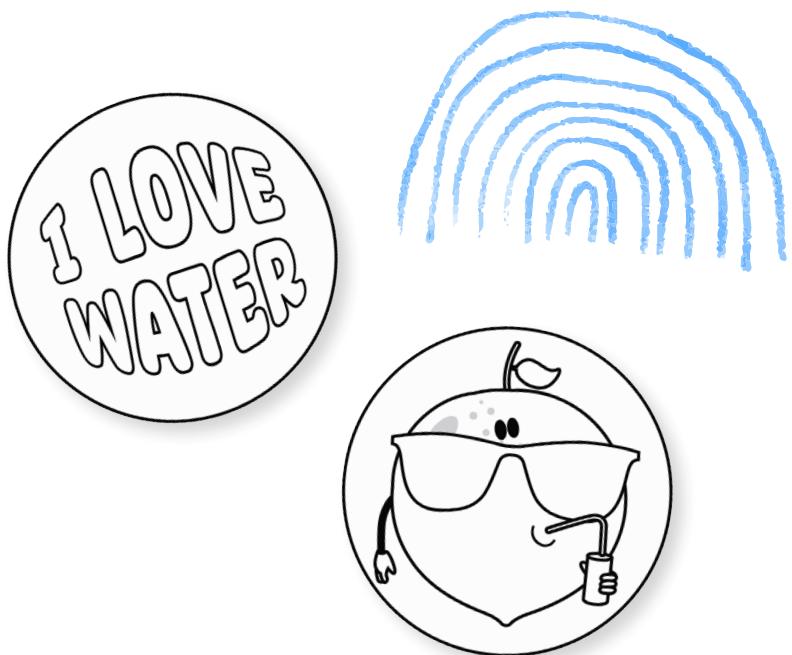
- هايملاب رش ٩يمهأ ببس نع لافطألا لأسا
- هايملاب يف هنوبحى ماع مهلاسلا
- مهتقيرط و هايملاب مادختساب هب مايقىلا نولضفي يىذلا ئيشلاب نع مهلاسلا  
اهبرشل ٩لضفملاب

## طاشنلا دعب ثدحتلا طاقن

- ب مهتاقصللم ضرعل نوططخي يىذلا ناكملاب نع مهلاسلا
- ! ئعئار ٩يٗعاج ٩روص طاشنلا اذه عنصري

## ٩عباتملل راكفا

هصيقمىلىع: مهتاقصللم ضرعل بسانم ناكملاب ناكىملىلىع روٗثعلاب ناكىملىلىع لافطألا دعاس  
هيف اوعنصى يىذلا تقولاب مهركذو، اذكه، دلجملىلىع، مهرهظ ئېرىقىح، هايىم ٩جاجز  
أيىم وى هايملاب نم ديزملاب رشل - هل مهعنص ببس و قىصلملاب





# ڦومِ ٿاچل ٿم ۽ ڦاشن

رومآل ایل وآل ثدحت طاقن

دیہت

لـفـطـلـلـ قـيـحـصـلـا تـادـاعـلـاو تـابـورـشـمـلـا تـالـايـضـفـتـسـسـأـتـتـ  
رـكـسـلـابـ ةـالـحـمـلـا تـابـورـشـمـلـاوـ، قـرـبـمـلـا ةـلـوـفـطـلـا ةـلـحـرـمـ يـفـ  
لـكـشـبـ اـهـطـبـرـ مـتـ يـتـلـا ةـدـجـوـلـا تـابـورـشـمـلـا وـأـمـاعـطـلـا يـهـ  
ضـارـمـأـبـ ةـبـاصـإـلـلـ أـيـسـيـئـرـ أـبـبـسـ رـبـتـعـتـوـ، ةـنـمـسـلـابـ رـشـابـمـ  
نـاطـرـسـلـا ضـارـمـأـعـوـنـأـ ضـعـبـوـ، 2ـعـونـلـا نـمـ يـرـكـسـلـا ءـادـوـ، بـلـقـلـا  
زـكـرـمـلـا يـفـ رـوـمـأـلـا ءـاـيـلـوـأـلـا ةـكـافـلـابـ تـاجـلـثـمـلـا ءـاطـعـإـ رـفـوـيـوـ  
يـفـ ءـاـمـلـا بـرـشـلـعـ عـيـجـشـتـلـلـ عـقـمـمـ ئـقـيـرـطـ كـبـ صـاخـلـا  
ئـيـامـحـلـأـرـكـبـمـ ئـيـحـصـلـا تـادـاعـلـا زـيـفـحـتـ يـفـ دـعـاسـيـ وـلـزـنـمـلـا  
لـبـقـتـسـمـلـا يـفـوـ نـآـلـا لـفـطـلـا ةـحـصـ

داومل

نوم يل تاراصع	نه كافلا نم ةددعتم ةفلت خم عاونأ
قاب طأ	بنعل او خي طبلا او ٰلوا رفلا لثم
نوي ع تاراطق	داح نيكس
ج لثلا تاب عكم بـ لع	عي طبقت حول
رزي رف ىل إ لوصولا ئين كـ إ	تاز افق

تامیل عتل



ادامل دعّت مایم هم ؟

- نه سلوا و نزولا دايز نم ماوچ ۵۰ رمع نيي بآب يرقت لافطا عبارا لک نم دحاو يناعي
  - نم يركسللا ادب آباصالا رطاخ نم ديزي آيموي (نيينثا وآ) دحاو يركس بورشم برش  
قبسنب يناثلا عونلا ۲۵%.
  - فاضملا يئاذغل ركسلل ردهصم ربکا يه ئيركسلا تابورشملا
  - آيورشم نوبرضي لافطا ۱۰ لک نم ۸ كانه - اهنم رېڭىكلا راغصلما لافطا برش  
آيموي ادحاو.

؟لضفألا راي خلا هاي ملا دعُت اذامل

- رکس دجووی ال، ةیرارح تارعس رفص
  - نزولا ةدایز عنمت

سوسنل نانسألا يمحت

- لاملا رفوت
  - ملعتلا مع دت
  - قب طرم
  - های ملا کالهتس

• .ةشعنم و ةي حص هاي ملا نأ لاف طألا ميلعت

• ! ھوچھل ات اپ ورش ملاب قلعتی امی فودق نک - کل اف طاً مامأ های ملا برشا

- لالخ لافطألل هايملا ميديمقت يف رارمتسالل تاجلثملا لثم ٰحْرَمْ أُقْرَطْ دجت نأ لواح مهموي.

حاجنل ل ئي فاض! حئاصن



حئي اصن ڦم ٥٥ لل جاڻ:

عنصراً ملائمًا لتأجيلها

للس ئىلەت نوكتىس ئقىرطلا مەذهب. اهتبرچتلى روما ئايلى و ئوعدى دل قباس  
ئىلاتلى مويلى ئىلەفلى باحاطىچىلار، وضى جىلا توقى، يىلەنلى، اوتلىلى، ئەف، و



@revyourbev

#RevYourBev

# REV YOUR BEV

Activités d'éducation de la petite enfance pour promouvoir l'eau

# **INTRODUCTION**

**Les bonnes habitudes en matière d'hydratation commencent dès la petite enfance ! Comme les jeunes enfants passent la plus grande partie de leur journée dans des structures d'accueil, il est important que de l'eau potable soit disponible en permanence - servie à l'intérieur et à l'extérieur, pendant les repas, et qu'elle soit facilement accessible tout au long de la journée.**

**Prendre des habitudes de consommation d'eau dès le plus jeune âge protège la santé des enfants aujourd'hui et à l'avenir !**





# INTRODUCTION

Ce plan de cours est une liste d'activités et de ressources qui peuvent être utilisées pour encourager les enfants à boire plus d'eau. À l'issue de ces cours, les enfants seront capables d'identifier l'eau comme la boisson la plus saine, de comprendre l'importance de maintenir l'hydratation de notre corps et d'apprendre des façons amusantes de boire de l'eau !



RÉSUMÉ DU PLAN DE COURS	LE SAVIEZ-VOUS ?
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Qu'est-ce que l'hydratation ?</li><li>2. Relais Remplir le verre</li><li>3. Couler ou flotter</li><li>4. Heure de lecture</li><li>5. Coloriage d'autocollants</li><li>6. Activité des parents</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Les préférences alimentaires sont établies dès la petite enfance.</li><li>◆ Boire de l'eau peut aider les enfants à se sentir plus alertes et plus énergiques.</li><li>◆ Les enfants ont moins de caries lorsqu'ils boivent de l'eau. L'eau contient du fluor qui protège les dents et prévient les caries.</li><li>◆ L'eau représente 60 % du corps des enfants, il est donc important de les hydrater.</li><li>◆ Les enfants actifs doivent boire ½ à 2 verres d'eau toutes les 15 à 20 minutes d'activité physique.</li></ul>

L'auteur de ce cours est Deb Miller de l'école catholique St. Anne's à Bristol, en Virginie. Il a été publié pour la première fois dans le guide de plans de cours Rev Your Bev en 2022.

# ACTIVITÉ N° 1: QU'EST-CE QUE L'HYDRATATION ?

## INTRODUCTION

Les enfants observeront et toucheront de la neige artificielle lorsqu'elle est sèche et la compareront à de l'eau. Le cours consiste à comparer la neige à notre corps lorsque nous ne sommes pas hydratés.

## MATÉRIELS

Seau ou évier

Neige artificielle (inclus dans ce kit)

Pichet d'eau (inclus dans ce kit)

Formulaires d'observation et de prévision (inclus dans ce dossier)



## INSTRUCTIONS

1. Rassembler la classe en un seul groupe.
2. Ouvrez la discussion en demandant si quelqu'un a déjà entendu parler d'« hydratation ». Définissez ensuite l'hydratation. Expliquez-leur que nous allons faire une expérience avec de la neige en rapport avec l'hydratation.
3. Versez la fausse neige (sèche) dans le seau/l'évier. Demandez aux enfants de la toucher et de la décrire. Dites-leur que la neige ne contient pas assez d'eau et qu'elle est déshydratée. Lorsqu'elle est déshydratée, elle ne peut pas bien se transformer en neige. Demandez aux enfants de prédire ce qui se passera s'ils ajoutent de l'eau.
4. Remplir le formulaire de prévision en groupe.
5. Ajoutez ensuite lentement de l'eau jusqu'à ce que la neige sèche se transforme en neige plus « réelle ». Discutez ensuite du fait que notre corps a également besoin d'eau pour bien fonctionner et être en bonne santé.
6. Remplir le formulaire de prévision en groupe.



## POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

- Définissez les termes hydratation et déshydratation avec le groupe. Dites pourquoi il est bon pour notre corps d'être hydraté. Expliquez que, comme nous ne pouvons pas voir l'intérieur de notre propre corps, nous allons observer de la neige déshydratée, puis de la neige hydratée.
- Notre corps est constitué de plusieurs éléments tels que la peau, les os, les organes comme le cœur, le sang et bien d'autres choses encore.
- Mais il y a aussi beaucoup d'eau à l'intérieur de notre corps.
- Pour que notre corps reste sain à l'intérieur comme à l'extérieur, nous devons rester hydratés, ce qui signifie que notre corps doit contenir autant d'eau que possible.
- Pour rester hydraté, nous devons boire beaucoup d'eau chaque jour.

## POINTS DE DISCUSSION AU COURS DE L'ACTIVITÉ

- Posez des questions ouvertes. A quoi ressemble la neige lorsqu'elle est déshydratée ? Que s'est-il passé lorsque la neige n'a pas eu d'eau ? Comment la neige s'est-elle transformée lorsqu'elle a reçu suffisamment d'eau ? Selon vous, que se passe-t-il dans notre corps si nous ne buvons pas assez d'eau ?

## IDÉES DE SUIVI

Laissez la neige dans le bac ou la bassine. Observez son évolution au fil du temps. Laissez les enfants réhydrater la neige avec de petites verres d'eau tous les deux jours.

# ACTIVITÉ N° 1 : FORMULAIRE D'OBSERVATIONS ET DE PRÉVISIONS



Dans cette activité, nous ajouterons de l'eau pour hydrater notre « fausse » neige en poudre.

## PRÉVISIONS

Que pensez-vous qu'il arrivera à la « fausse » neige lorsque nous ajouterons l'eau ? (Notez les réponses des enfants.)

---

---

---

---

## OBSERVATIONS

Que remarquez-vous sur la « fausse » neige lorsque l'eau a été ajoutée ? Donnez des détails sur son aspect et sa texture. Discutez pour savoir si les prévisions étaient correctes.

---

---

---

---

## CONCLUSION

Formulez une conclusion avec la classe (pensez à la relation de cause à effet). Comment l'eau a-t-elle affecté la neige et faites une comparaison avec la façon dont l'eau affecte notre corps.

---

---

---

---

## FÉLICITATIONS

Félicitations à Asia Drummond de l'association FRIENDS pour les enfants de Richmond, en Virginie, pour avoir envoyé ce plan de cours gagnant pour 2023 !

## ACTIVITÉ N°2 :

# RELAIS REMPLIR LE VERRE

## INTRODUCTION

Dans cette activité au rythme soutenu de renforcement de l'esprit d'équipe, les enfants feront en sorte que chaque gramme compte. Divisez votre classe en deux équipes, chacune disposant de deux verres différents : l'un rempli d'eau et l'autre vide. À l'aide d'une seule éponge, ils doivent faire passer l'eau du verre rempli au verre vide. Le but du jeu est de voir quel groupe peut ajouter le plus d'eau dans son verre vide en pressant l'éponge de son équipe.

## MATÉRIELS

4 verres (inclus dans ce kit)

2 éponges (incluses dans ce kit)

Assez d'eau pour remplir deux des verres

## INSTRUCTIONS

1. Rassemblez 4 verres et 2 éponges.
2. Sortez à l'extérieur.
3. Divisez la classe en deux équipes.
4. Remplissez d'eau le premier verre de chaque équipe et placez-le à une extrémité de l'aire de jeu ou de l'espace extérieur.
5. Prenez le verre vide dans lequel ils presseront l'éponge et placez-le à l'autre bout de l'aire de jeu ou de l'espace extérieur.
6. Commencez le relais, en les chronométrant si vous le souhaitez. Après cette activité, vos enfants seront prêts à boire de l'eau !

## POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

- Qu'est-ce que l'eau et comment l'utilisons-nous ?
- Pourquoi l'eau est-elle importante ?
- Comment rendre l'eau amusante ?

## POINTS DE DISCUSSION AU COURS DE L'ACTIVITÉ

- Veillez à travailler ensemble. Insistez sur l'importance d'écouter tous les membres de votre équipe.
- Encouragez non seulement vos coéquipiers, mais aussi l'autre équipe. Nous sommes tous gagnants ici.
- Le plus important est de s'amuser !

## IDÉES DE SUIVI

Ayez de l'eau potable à portée de main après l'activité. Vos enfants viennent de transpirer. Insistez sur l'importance de boire de l'eau après avoir fait de l'exercice - en cours de gym, à la récréation et à la maison.



L'auteur de ce cours est Case Childs de la Minnieland Academy at Heathcote à Haymarket, en Virginie. Il a été présenté pour la première fois dans le Guide du plan de cours Rev Your Bev en 2021

# ACTIVITÉ N°3 : COULER OU FLOTTER

## INTRODUCTION

À l'aide d'une bassine d'eau et d'articles ménagers Rev Your Bev, les enfants formuleront une hypothèse et apprendront ce qu'est la densité en testant ce qui coule ou ce qui flotte !

## MATÉRIELS

Bac ou bassine en plastique (de préférence transparent)

Eau

Divers articles ménagers

Gouttes antistress (incluses dans ce kit)

Maraca (inclus dans ce kit)

Pièce de monnaie (inclus dans ce kit)

Tout autre objet de la classe ou de la maison peut être utilisé

**Conseil :** pour éveiller l'odorat et le toucher des enfants, pensez à ajouter quelques gouttes d'extrait d'agrumes ou de menthe à l'eau. Les colorants alimentaires pimentent un peu l'expérience.



## INSTRUCTIONS

1. Demandez aux enfants de vous aider à remplir la baignoire ou le bassin aux  $\frac{3}{4}$ .
2. Jetez chaque élément dans l'eau, un par un, et discutez des résultats.
3. Représentez vos résultats sous forme de graphique et comparez-les aux prévisions des enfants à la fin de l'expérience.

## POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

**Avant de commencer, discutez brièvement de chaque objet.**

- Est-il lourd ou léger ? Introduire et expliquer le mot densité.
- Demandez aux enfants de prédire si chaque objet va flotter à la surface de l'eau ou couler au fond.
- Rédigez des prévisions auxquelles vous pourrez vous référer pendant et après l'expérience.

## POINTS DE DISCUSSION AU COURS DE L'ACTIVITÉ

- Encouragez les enfants à exprimer verbalement ce que fait chaque objet lorsqu'il tombe dans l'eau.
- Demandez-leur pourquoi ils pensent que cela s'est produit. Cela permet aux enfants d'approfondir la compréhension et d'enrichir leur vocabulaire.

## IDÉES DE SUIVI

Demandez aux enfants de dessiner l'expérience. Demandez-leur de vous parler de leur dessin. Quelle partie de l'expérience ont-ils préférée ? Y a-t-il d'autres objets qu'ils aimeraient tester à l'avenir ?



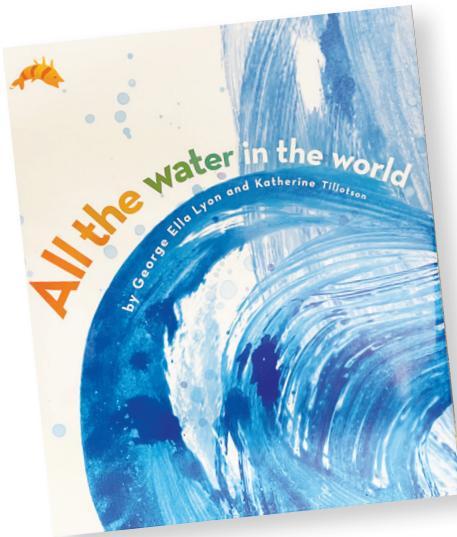
# ACTIVITÉ N° 4 : HEURE DU CONTE SUR L'EAU

## INTRODUCTION

« Toute l'eau du monde » est un conte coloré qui illustre d'où vient l'eau et où elle va. Les élèves ne manqueront pas de l'apprécier, surtout s'ils ont déjà appris le cycle de l'eau. Dans cette description poétique de l'eau, les élèves apprendront le parcours de l'eau sur Terre et pourquoi il est important de la protéger. Formez un cercle de lecture et amusez-vous !

## MATÉRIELS

Livre « Toute l'eau du monde » (inclus dans ce kit)



## INSTRUCTIONS

1. Lisez le livre « Toute l'eau du monde » à vos élèves.
2. Pendant la lecture, soulignez avec vos élèves chaque fois que l'eau est décrite dans un contexte différent, et le rôle important de l'eau dans la santé de tous les êtres vivants.

## POINTS DE DISCUSSION AVANT L'ACTIVITÉ

- L'eau est importante pour de nombreuses choses.
- Lorsque vous avez soif, l'eau est le meilleur choix.
- L'eau est présente dans de nombreux endroits et sous différentes formes.

## POINTS DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ

**Q : Quelle est, selon vous, la boisson la plus saine pour notre corps ?**

R : L'eau

**Q : Pourquoi avons-nous besoin d'eau et d'où vient-elle ?**

R : Nous avons besoin d'eau pour nous permettre nous, les animaux et les plantes, de grandir.

R : L'eau nous évite d'avoir soif.

R : L'eau provient des rivières, des océans, des ruisseaux et des nuages.

R : Nous avons besoin d'eau pour boire et pour rester propres !

## IDÉES DE SUIVI

Organisez un projet d'aquarelle représentant la vie sous-marine. Inspirez-vous de « Toute l'eau du monde » pour définir les décors que les enfants doivent peindre.

## FÉLICITATIONS

Félicitations à Megan Benton de la community college Reynolds de Richmond en Virginie pour avoir soumis ce projet de cours gagnant pour 2023 !

## INTRODUCTION

Dans cette activité, les enfants développeront leur motricité fine pour décorer leur propre autocollant promouvant l'eau potable. Laissez-les exprimer leur créativité en coloriant l'autocollant comme ils le souhaitent. Ils pourront apposer fièrement leur autocollant à l'endroit de leur choix. Les autocollants servent de rappel quotidien de boire de l'eau !

## MATÉRIELS

Autocollants (inclus dans ce kit)

Marqueurs, crayons de couleur et/ou crayons de cire

## INSTRUCTIONS

1. Montrez comment vous souhaitez que vos enfants décorent leurs autocollants.
2. Partagez avec eux les objets qui seront donnés.
3. Remettez à chaque enfant son propre autocollant.
4. Demandez-leur d'utiliser des accessoires de coloriage pour décorer leurs autocollants.

# ACTIVITÉ N° 5 : COLORIAGE D'AUTOCOLLANTS

## POINTS DE DISCUSSION AU COURS DE L'ACTIVITÉ

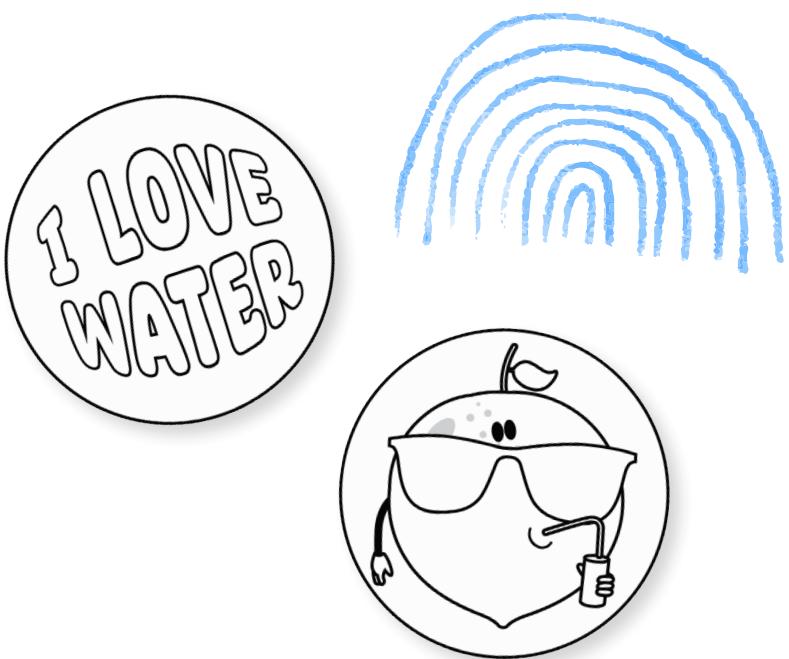
- Demandez aux enfants pourquoi il est important de boire de l'eau.
- Demandez-leur ce qu'ils aiment dans l'eau.
- Demandez-leur ce qu'ils préfèrent faire avec l'eau et comment ils préfèrent la boire.

## POINTS DE DISCUSSION APRÈS L'ACTIVITÉ

- Demandez-leur où ils prévoient d'afficher leurs autocollants.
- Cette activité donne lieu à une belle séance de photos de groupe !

## IDÉES DE SUIVI

Aidez les enfants à trouver un bon endroit pour apposer leur autocollant : sur leur chemise, une bouteille d'eau, leur sac à dos, un dossier, etc. Rappelez-leur quand ils ont fabriqué leur autocollant et pourquoi ils l'ont fait : boire plus d'eau chaque jour !





# ACTIVITÉ AVEC LES PARENTS : SUCETTES GLACÉES AUX FRUITS

## INTRODUCTION

Les préférences d'un enfant en matière de boissons et ses habitudes saines sont établies dès la petite enfance. Parmi les aliments et boissons, les boissons sucrées sont les seules à être directement liées à l'obésité, l'une des principales causes des maladies cardiaques, du diabète de type 2 et de certains cancers. Distribuer des sucettes glacées aux fruits aux parents du centre est un moyen amusant d'encourager leurs enfants à boire de l'eau à la maison et de les inciter à prendre des habitudes saines dès le plus jeune âge afin de préserver leur santé aujourd'hui et à l'avenir !

## MATÉRIEL

Presse-citron	Plusieurs types de fruits différents, tels que les fraises, la pastèque, les raisins.
Bols	Couteau d'office
Compte-gouttes	Planche à découper
Bacs à glaçons	Gants
Accès à un congélateur	

## INSTRUCTIONS

1. Couper les fruits en morceaux avec le couteau d'office sur la planche à découper.
2. Presser les fruits dans plusieurs bols avec le presse-citron.
3. Avec un compte-gouttes, versez quelques gouttes de jus de fruits dans les bacs à glaçons. Puis remplissez d'eau le reste du bac et placez un bâton de glace dans chaque cube du bac.
4. Mettre les bacs à glaçons au congélateur.
5. Une fois congelés, ils deviennent de délicieuses sucettes glacées.

## CONSEIL DE RÉUSSITE IMPORTANT

Préparez les sucettes glacées la veille du jour où vous invitez les parents à les goûter. C'est une occasion simple de les impliquer à l'heure de la sortie d'école le lendemain !

## POINTS DE DISCUSSION POUR LES PARENTS

### Pourquoi l'eau est-elle importante ?

- Entre 2 à 5 ans, près d'un enfant sur quatre est en surpoids ou obèse.
- La consommation d'une (ou de deux) boisson sucrée par jour augmente de 25 % le risque de diabète de type 2.
- Les boissons sucrées sont la principale source de sucre ajouté.
- Trop (8 sur 10) de jeunes enfants boivent une boisson sucrée par jour.

### Pourquoi l'eau est-elle le meilleur choix ?

- Zéro calorie, sans sucre
- Empêche la prise de poids
- Protège les dents contre les caries
- Économie d'argent
- Accompagne l'apprentissage
- Hydratation

### Moyens d'encourager la consommation d'eau

- Si vous jouez dehors, mettez à disposition de l'eau à l'intérieur et à l'extérieur.
- Proposez de l'eau aux enfants. Ceux qui en sont capables peuvent se servir eux-mêmes.
- Apprenez aux enfants que l'eau est saine et rafraîchissante.
- Buvez de l'eau devant vos enfants. Soyez un modèle en matière de boisson saine !
- Trouvez des moyens amusants, comme les sucettes glacées, pour continuer à introduire l'eau dans la journée des enfants.

## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES DE RÉUSSITE

- Agir avec les partenaires, les chefs d'établissement, les enseignants et les coordinateurs locaux des parents pour définir les objectifs de la soirée et établir un ordre du jour avec des activités visant à intéresser les parents au matériel.
- Utilisez plusieurs manières d'informer les parents ; par exemple en envoyant une invitation à la maison avec les enfants et en la publiant sur la page Facebook ou le site web de votre programme.



@revyourbev  
#RevYourBev