

LE DÉFI DES CUBES THE CUBE CHALLENGE



le MOUVEMENT *mieux-être* THE wellness MOVEMENT   Dieppe.ca

L'EAU N'A PAS BESOIN D'ÊTRE ENNUYANTE!
WATER DOESN'T HAVE TO BE BORING!



+



FRAISE
STRAWBERRY

+



CONCOMBRE
CUCUMBER

+



BASILIC
BASIL

+



ANANAS
PINEAPPLE

+



FRAMBOISE
RASPBERRY

+



MENTHE
MINT

+



ORANGE

+



CANNEBERGE
CRANBERRY

+



GOUSSE DE VANILLE
VANILLA BEAN

CALCULEZ VOS CUBES / COUNT YOUR CUBES

EAU / WATER 750 ML (0 CUBE)	0 X 	MOYEN CAFÉ AROMATISÉ MEDIUM FLAVORED COFFEE 355 ML (9 CUBES)	9 X 
BOISSON DE SOYA AROMATISÉE FLAVORED SOY BEVERAGE 200 ML (4 CUBES)	4 X 	BOISSON GAZEUSE SOFT DRINK 355 ML (10 CUBES)	10 X 
JUS DE FRUITS PUR À 100 % 100% PURE FRUIT JUICE 200 ML (5 CUBES)	5 X 	THÉ GLACÉ SUCRÉ SWEETENED ICED TEA 696 ML (10 CUBES)	10 X 
PETIT LAIT AU CHOCOLAT SMALL CHOCOLATE MILK 250 ML (6 CUBES)	6 X 	BOISSON SPORTIVE SPORTS DRINK 710 ML (11 CUBES)	11 X 
MOYEN CAFÉ AVEC DEUX CRÈMES ET DEUX SUCRES MEDIUM COFFEE WITH TWO CREAM AND TWO SUGAR 355 ML (6 CUBES)	6 X 	BARBOTINE / SLUSHY 500 ML (12 CUBES)	12 X 
BOISSON FRUITÉE FRUIT DRINK 295 ML (8 CUBES)	8 X 	BOISSON GAZEUSE SOFT DRINK 591 ML (19 CUBES)	19 X 
EAU VITAMINÉE VITAMIN WATER 591 ML (8 CUBES)	8 X 	BOISSON ÉNERGISANTE ENERGY DRINK 710 ML (21 CUBES)	21 X 

1 CUBE = 4 GRAMMES DE SUCRE / 4 GRAMS OF SUGAR

COMMENT PARTICIPER

Pendant la semaine du **6 au 12 mars**, ne faites aucun changement à vos habitudes et comptez le total de cubes de sucre consommés dans vos boissons. Ensuite, du **13 mars au 2 avril**, choisissez des boissons plus saines et tentez de diminuer le total de vos cubes.

Participez avec votre famille, collègues et amis. Faites-nous parvenir vos résultats par courriel au plus tard le **7 avril** à l'adresse suivante: sonya.babineau@dieppe.ca

Vous pourriez remporter l'un des prix suivants:

- **1 chèque-cadeau de 80 \$** pour consultation chez **Dietitians in the kitchen**
- **1 chèque-cadeau de 75 \$** chez **Mike's Bike Shop**
- **1 laissez-passer pour 4 personnes** au **Centre aquatique et sportif de Dieppe**

HOW TO PARTICIPATE

During the week of **March 6 to 12**, make no changes to your habits and count the total number of sugar cubes consumed in your beverages. Then, from **March 13 to April 2**, choose healthier beverages and try to decrease the total number of your cubes.

Invite your family, colleagues and friends to participate. Send your results by email by **April 7** to the following address: sonya.babineau@dieppe.ca

You could win one of the following prizes:

- **1 \$80 gift-certificate** for a consultation with **Dietitians in the kitchen**
- **1 \$75 gift-certificate** at **Mike's Bike Shop**
- **1 free pass for 4 people** at **Dieppe Aquatic and Sports Centre**

SEMAINE 1

6 au 12 mars

WEEK 1

March 6 to 12

SEMAINE 2

13 au 19 mars

WEEK 2

March 13 to 19

SEMAINE 3

20 au 26 mars

WEEK 3

March 20 to 26

SEMAINE 4

27 mars au 2 avril

WEEK 4

March 27 to April 2

LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY	TOTAL CUBES

Si vous ne trouvez pas votre boisson dans la liste, regardez le tableau de la valeur nutritive et faites le calcul suivant: **1 cube = 4 grammes de sucre**
If you can't find your drink in the list, check the Nutrition Facts table and do the following calculation: **1 cube = 4 grams of sugar**