



LE SAVIEZ-VOUS?

Les jus sont superflus!



Les enfants n'ont pas besoin de boissons additionnées de sucre. Même s'ils sont purs à 100 %, les jus de fruits sont néanmoins des boissons sucrées. Celles-ci comportent peu d'éléments nutritifs qui favorisent la croissance corporelle, et elles risquent d'occasionner la carie et l'érosion dentaires. De plus, elles occasionnent un état de fausse satiété chez les enfants les incitant à exclure les boissons, les repas et les collations santé.

De l'eau nature, du lait ou une boisson de soya enrichie nature constituent les meilleurs choix pour les enfants (et les adultes!). N'oubliez pas que les enfants doivent boire davantage d'eau s'ils font de l'activité physique, et lorsqu'il fait très chaud.

Quelles boissons contiennent du sucre?

- les jus de fruits ou de légumes purs à 100 %;
- les jus de fruits édulcorés;
- le lait aromatisé (p. ex., au chocolat, à la fraise ou à la vanille) ou les laits frappés;
- les boissons aromatisées aux fruits comme le punch aux fruits ou les cocktails de fruits;
- les boissons gazeuses;
- les boissons pour sportifs;
- l'eau aromatisée ou enrichie (c.-à-d. à laquelle des vitamines sont ajoutées).

Invitez les enfants à manger des légumes et des fruits, et à boire de l'eau pour épancher leur soif.