

Boissons



L'eau

- Pour bien s'hydrater.



Le lait

- **3,25 %** pour les bébés, de 9 mois à 2 ou 5 ans, car il contient plus de matières grasses et d'énergie.
- **2 %** ou boisson de soya enrichie pour les personnes âgées de plus de 2 ans.



Les jus et les punches

- **Jus 100 % pur** pour lesquels le mot SUCRE ne figure pas à la liste des ingrédients = **à privilégier**, mais à consommer à l'occasion.
- **Punchs** aux fruits, boissons à saveur de fruits, cocktails de fruits = **moins recommandés** car ils contiennent du sucre ajouté, des colorants et des arômes artificiels.

Privilégier les légumes et fruits frais plutôt que les jus, car ils sont plus nutritifs.

Consommation de jus suggérée

Il est préférable de ne pas offrir de jus aux tout-petits âgés de moins d'un (1) an. Le jus ne doit pas remplacer les boissons et les aliments nutritifs. Lorsque vous en offrez aux enfants, limitez la quantité quotidienne à 125 ml.

Boissons gazeuses

- **Moins recommandées** car elles contiennent beaucoup de sucre et sont peu nutritives.



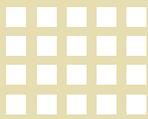
Impacts du sucre

- Ne contient pas d'éléments nutritifs.
- Peut favoriser la carie.
- Coupe l'appétit.
- Les aliments qui contiennent beaucoup de sucre sont souvent pauvres en vitamines et minéraux. Consommer une grande quantité de sucre, combiné à une alimentation non équilibrée peut mener à un surplus de poids surtout en l'absence d'activité physique.

■ = 1 c. à thé de sucre



20



Barbotine (Slush) 500 ml



10



Boisson gazeuse 355 ml



8



Boisson avec sucre ajouté 300 ml



7



Boisson énergisante 250 ml



5



Jus 100 % pur 200 ml

Les boissons énergisantes sont déconseillées

Ce que l'on retrouve dans les boissons énergisantes



⚠ CAFÉINE

EFFETS POSSIBLES :

- Maux de tête
- Insomnie
- Palpitation cardiaque
- Augmentation de la pression sanguine
- Nervosité
- Irritabilité
- Anxiété
- Difficulté de concentration

⚠ VITAMINES DU COMPLEXE B

- Les apports par l'alimentation (lait, viandes et substituts, fruits et légumes, produits céréaliers) satisfont habituellement les besoins, car on retrouve des vitamines du complexe B dans plusieurs aliments. Les boissons énergisantes ne sont donc **pas nécessaires**.

⚠ EXTRAITS DE PLANTES NATURELLES Guarana (plante tropicale qui contient de la caféine)

- Les effets secondaires sont les mêmes que la caféine.
- La guarana peut contenir jusqu'à 4 fois plus de caféine que celle retrouvée dans le grain de café.

⚠ SUCRE

- Il y en a beaucoup.
- Il peut y avoir de 4,5 à 8 c. à thé de sucre par 250 ml de boisson.
- Lors d'une activité sportive, les boissons trop sucrées peuvent nuire à l'absorption du liquide dans le corps et retarder l'hydratation.

⚠ TAURINE (acide aminé)

- Il n'est pas nécessaire de consommer des boissons énergisantes, puisque le corps est capable de produire de la taurine.

Inspiré de: INSPQ

• Boissons énergisantes

• Impacts du sucre

• Boissons recommandées

BOISSONS CAPSULE



Pour tout savoir sur la campagne
Énergi'Z toi! et nos autres capsules en ligne

 www.facebook.com/energiztoi