

0

CUILLERÉES DE  
SUCRE DANS 1 VERRE  
D'EAU ORDINAIRE



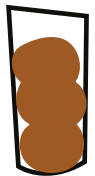
4 GRAMMES  
DE SUCRE



COLA, BOISSON GAZEUSE (250ml)



BOISSON POUR SPORTIFS (250ml)



LAIT AU CHOCOLAT À 1 % (250ml)



JUS D'ORANGE PUR À 100 % (250ml)



BOISSON ÉNERGISANTE AROMATISÉE  
SANS CAFÉINE (250ml)



BOISSON FRUITÉE AU YOGOURT (250ml)



JUS DE FRUIT **contre** FRUIT FRAIS



JUS D'ORANGE PUR À 100 % (250ml)



JUS DE POMME NON SUCRÉ (250ml)



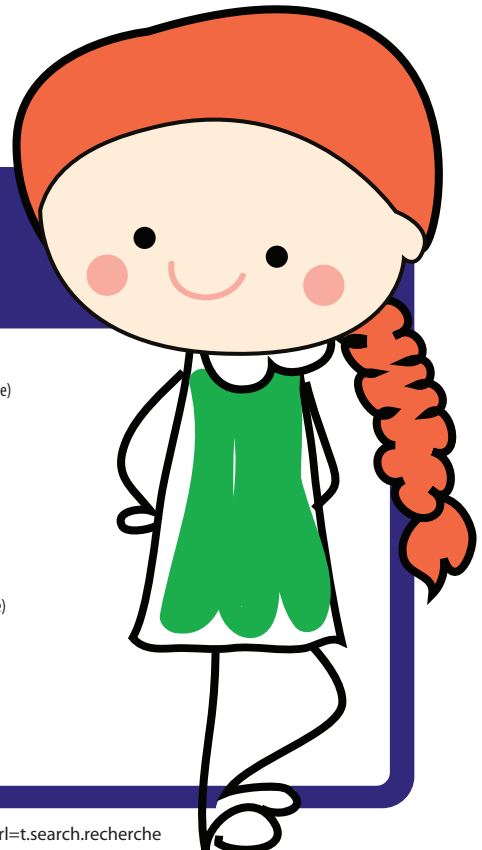
1 ORANGE FRAÎCHE (petite)



1 POMME FRAÎCHE (petite)



Les fruits sont une source de fibres importante.

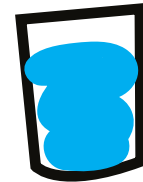


Les études montrent que quand les enfants prennent l'habitude de boire de l'eau jeunes, ils sont plus susceptibles de continuer à en boire plus tard.

Les préférences alimentaires des enfants sont acquises de 0 à 4 ans. Elles constituent la base des habitudes alimentaires plus tard dans la vie.

Les boissons sucrées constituent la plus grande source de sucre dans l'alimentation des enfants.

Chez les enfants, presque la **moitié** (44%) de la consommation quotidienne de sucre provient de boissons.



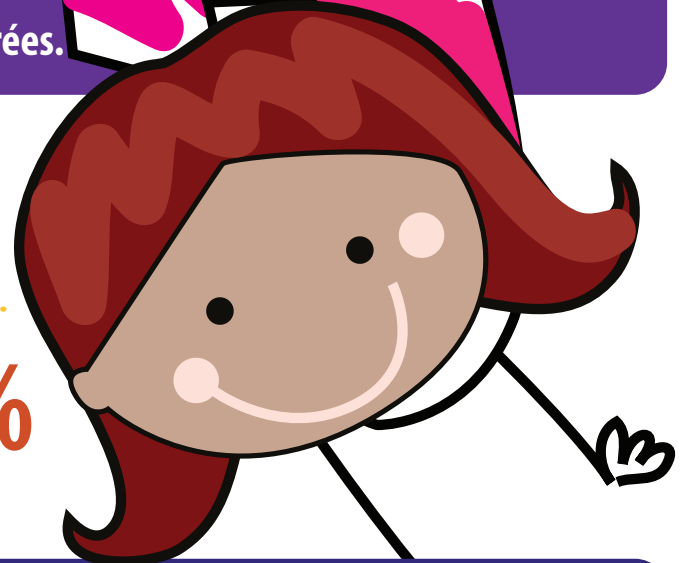
L'eau contient :

0 sucre, 0 calorie  
0 adjuvant, 0 caféine

À mesure qu'ils grandissent, les enfants consomment plus de boissons sucrées.



Consommation de sucre =  
Plus grand risque de maladies du cœur  
Lien avec le diabète de type 2



Une étude a démontré que pour chaque boisson sucrée supplémentaire consommée par jour, le risque d'obésité chez l'enfant augmente de 60 %.

**60 %**

Pour en savoir plus, communiquez avec la personne responsable d'Action communautaire Enfants en santé :