



Rendez-nous visite au  
[www.brightbites.ca](http://www.brightbites.ca)

### Conseils pour faciliter les choix sains!

- ☉ Conservez une carafe d'eau fraîche au réfrigérateur — surtout en été!
- ☉ Pour aider vos enfants à consommer moins de sucre issu de boissons :
  - achetez des boissons sucrées de plus petits formats ou
  - réduisez les portions.
- ☉ Servez-leur plus souvent des boissons de la catégorie « à consommer chaque jour » sur la liste qui suit.

### Le programme *Sois futé, bois santé!*<sup>MC</sup> Ontario apprend aux élèves de la 3<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> année ce que sont les boissons sucrées!

Pourquoi le programme *Sois futé, bois santé!* Ontario<sup>MC</sup> est-il important pour vous et vos enfants?

- ☉ **On trouve des boissons sucrées partout.**  
 Les boissons gazeuses, cocktails aux fruits, boissons pour sportifs et bien d'autres boissons contiennent beaucoup de sucre. L'excès de sucre n'est pas bon pour la santé de votre enfant.
- ☉ **Les calories supplémentaires des boissons sucrées peuvent s'accumuler rapidement.** Elles peuvent entraîner une prise de poids, exposant les enfants à un risque accru d'hypertension artérielle, de maladie cardiaque et de diabète.
- ☉ **Les aliments et boissons sains contribuent au développement idéal de votre enfant.**
  - Les enfants en santé apprennent mieux.
  - Les enfants en santé obtiennent de meilleurs résultats scolaires et sont plus à l'aise socialement.
  - Les enfants en santé disposent de plus d'énergie pour pratiquer une activité physique.

Choisir des boissons saines les aidera à développer un corps fort et en santé aujourd'hui, qu'ils conserveront toute leur vie. Aidez vos enfants à suivre le programme *Sois futé, bois santé!*<sup>MC</sup>

Une initiative de la Société de pédiatrie de la Colombie-Britannique et de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Modifié pour l'Ontario avec autorisation par la Société ontarienne des professionnel(le)s de nutrition en santé publique

**À consommer chaque jour**  
 Eau  
 Lait nature non aromatisé et boisson de soya enrichie

**À consommer parfois**  
 Jus pur à 100 % (fruits, légumes ou mélange)  
 Lait aromatisé et boisson de soya enrichie

**À éviter**  
 Boissons aux fruits  
 Boissons gazeuses ou boissons gazeuses diètes,  
 boissons pour sportifs et boissons énergisantes  
 Autres boissons sucrées  
 (par exemple, thé glacé, barbotine, thé aux perles)

\*Une portion correspond à 125 ml, soit une demi-tasse.  
 Une portion de jus par jour suffit.



L'eau – le meilleur choix qui soit!