



# CHOISIR DES BOISSONS SAINES

## À consommer chaque jour

- Eau
- Lait nature, boissons de soya enrichies non aromatisées

## À consommer parfois

- Jus purs à 100% (fruits, légumes ou combinaison)
- Lait aromatisés, boissons de soya enrichies aromatisées

## À éviter

- Boissons aux fruits
- Boissons gazeuses ou boissons gazeuses diètes, boissons pour sportifs et boissons énergisantes
- Autres boissons sucrées (exemples: thé glacé, barbotine, thé aux perles)

[www.brightbites.ca/fr](http://www.brightbites.ca/fr)



Ontario Society of Nutrition  
Professionals in Public Health

La société ontarienne des professionnel(le)s  
de la nutrition en santé publique

