



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)

Laits 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



Ontario Society of Nutrition
Professionals in Public Health

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

