

Annonces du matin du programme *Sois futé, bois santé! Ontario*^{MC}

Utilisez ces annonces pour entamer la conversation sur les choix de boissons saines.

1. Bonjour! Saviez-vous que certaines boissons ne font pas partie du Guide alimentaire canadien? Les boissons sucrées contiennent du sucre ajouté. Les boissons énergisantes, aux fruits, gazeuses, pour sportifs ou les barbotines sont tous des exemples de boissons sucrées. Ces boissons ne nous offrent pas les éléments nutritifs dont nous avons besoin pour grandir, jouer et apprendre. Cette semaine, *soyez futés et buvez santé!* Buvez du lait aux repas. Désaltérez-vous avec de l'eau.
2. Bonjour! Saviez-vous que l'on trouve des sucres ajoutés dans plusieurs boissons populaires? Consultez la liste des ingrédients de votre boisson préférée pour vérifier. D'autres mots sont synonymes de sucre : sucre de canne, sucre de betterave, glucose-fructose, dextrose, sirop de maïs, concentré de jus de fruit, miel, mélasse et sirops. Cette semaine, *soyez futés et buvez santé!* Buvez du lait aux repas. Désaltérez-vous avec de l'eau.
3. Bonjour! Comment choisir une boisson saine? Connaître la composition des boissons nous aide à faire des choix sains. Lisez la liste des ingrédients et choisissez seulement les boissons qui ne contiennent pas de sucre ajouté. Cette semaine, *soyez futés et buvez santé!* Buvez du lait aux repas. Désaltérez-vous avec de l'eau.
4. Bonjour! Avez-vous déjà remarqué que certaines boissons sont vendues en très grandes portions? Boire de grandes bouteilles de boissons gazeuses ou aux fruits expose nos dents à une grande quantité de sucre. Et vous savez ce que cela pourrait entraîner : des caries! Cette semaine, *soyez futés et buvez santé!* Buvez du lait aux repas. Désaltérez-vous avec de l'eau.
5. Bonjour! Que buvez-vous lorsque vous avez soif? Les boissons gazeuses, les punchs aux fruits, les barbotines ou les boissons pour sportifs offrent peu d'éléments nutritifs. Essayez de consommer des fruits entiers, comme des oranges et des pommes, plutôt que de boire des boissons sucrées ou du jus. Ne laissez pas les boissons sucrées prendre la place des choix nutritifs. Cette semaine, *soyez futés et buvez santé!* Buvez du lait aux repas. Désaltérez-vous avec de l'eau.
6. Bonjour! Vous avez soif ce matin? Buvez de l'eau, c'est la meilleure solution pour éteindre la soif. Buvez-en régulièrement pendant la journée – à votre bureau et lorsque vous faites du sport. C'est une façon de vous hydrater sans consommer de sucre. Une bonne hydratation vous aide à conserver de l'énergie et à rester alertes. Cette semaine, *soyez futés et buvez santé!* Buvez du lait aux repas. Désaltérez-vous avec de l'eau.
7. Bonjour! Savez-vous comment éviter les caries? Consommer des boissons sucrées pendant la journée peut entraîner des caries. Par exemple, les boissons gazeuses et les jus sont acides, ce qui peut abîmer l'émail, couche protectrice de vos dents. Cette semaine, *soyez futés et buvez santé!* Buvez du lait aux repas. Désaltérez-vous avec de l'eau.

Le programme original, *Sip Smart!*TM, a été élaboré par la Société de pédiatrie de la Colombie-Britannique et la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, grâce à un financement de la BC Healthy Living Alliance. La Société ontarienne des professionnel(le)s de nutrition en santé publique détient la licence *Sois futé, bois santé! Ontario*^{MC}. Communiquez avec elle à l'adresse <http://www.osnpph.on.ca/contact-us> pour toute question concernant la licence ou le programme.