

Encarts du bulletin d'information du programme *Sois futé, bois santé!*^{MC} Ontario

Utilisez les encarts du bulletin d'information du programme *Sois futé, bois santé!* Ontario^{MC} pour communiquer des renseignements importants sur les choix de boissons sains aux membres de votre école et de votre communauté. Veuillez utiliser les ressources dans leur intégralité.

Sujets du bulletin d'information :

1. Les boissons sucrées nuisent-elles à la santé de votre enfant?
2. Pourquoi les boissons sucrées sont-elles néfastes pour les dents de vos enfants?
3. Les boissons pour sportifs peuvent-elles améliorer les performances de votre enfant?
4. Les enfants n'ont pas besoin de caféine!
5. Quelle quantité de sucre est salubre pour mon enfant?
6. Mon enfant peut-il consommer des boissons gazeuses diètes au lieu de boissons sucrées?
7. Quelle est la différence entre un jus pur à 100% et une boisson aux fruits?
8. Comment puis-je savoir si les boissons de mes enfants contiennent du sucre ajouté?
9. Les boissons énergisantes sont-elles sans danger pour les enfants?

1. Les boissons sucrées nuisent-elles à la santé de votre enfant?

Ce que boivent les enfants chaque jour a d'importantes répercussions sur leur santé. Pour que des enfants en croissance aient une bonne nutrition, des dents et un poids sains, il est essentiel qu'ils consomment moins de boissons sucrées.

Les familles jouent un rôle important dans les choix des enfants. Réduire le nombre de boissons sucrées contribuera à la santé de votre enfant. Vous pouvez l'aider à bien choisir ses boissons.

Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario est une initiative conçue pour apprendre aux enfants, de la 3^e à la 7^e année, ce qu'ils doivent savoir pour faire des choix sains.

Les ressources de ce programme sont ludiques et interactives. Les familles peuvent les télécharger au www.brightbites.ca

2. Pourquoi les boissons sucrées sont-elles néfastes pour les dents de vos enfants?

Une consommation régulière de boissons sucrées peut accroître le risque de caries pour votre enfant. Les boissons gazeuses (normales ou diètes), les limonades et les jus d'agrumes sont acides et peuvent éroder la partie superficielle des dents. Cela amincit l'émail et accroît le risque de carie dentaire.

Suivez les conseils suivants pour préserver la santé dentaire de votre enfant :

- Servez-lui de l'eau lorsqu'il a soif.
- Servez-lui du lait nature (non aromatisé) faible en matières grasses ou une boisson de soya enrichie avec les repas.
- Évitez d'acheter des boissons contenant des sucres ajoutés.
- Lisez la liste des ingrédients pour connaître la quantité de sucre ajouté. Le sucre ajouté est parfois aussi appelé saccharose, glucose-fructose, dextrose, sirops ou jus de fruits à base de concentré.
- Limitez le jus pur à 100% à 125 ml (une demi-tasse) par jour.

Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario est une initiative conçue pour apprendre aux enfants, de la 3^e à la 7^e année, ce qu'ils doivent savoir pour faire des choix sains.

Les ressources de ce programme sont ludiques et interactives. Les familles peuvent les télécharger au www.brightbites.ca

3. Les boissons pour sportifs peuvent-elles améliorer les performances de votre enfant?

Les boissons pour sportifs sont des boissons sucrées populaires dont beaucoup pensent qu'elles améliorent les performances sportives de leurs enfants. C'est faux!

La plupart des enfants **n'en ont pas besoin**. Il leur suffit de s'arrêter pour boire de l'eau toutes les 15 à 20 minutes, et d'accompagner une collation saine d'une bouteille d'eau après une partie ou un entraînement.

Les enfants peuvent avoir besoin d'une faible quantité de boisson pour sportif dans les cas suivants :

- ils pratiquent une activité physique prolongée et intense pendant plus de 60 minutes dans des conditions chaudes et humides;
- ils portent un équipement de protection, comme une tenue de hockey, qui accroît la transpiration et en réduit l'évaporation, ce qui les empêche de se rafraîchir.

Pour un enfant normal, qui pratique une activité physique habituelle de moins de trois heures dans des conditions climatiques normales, il est inutile de remplacer l'eau par des boissons pour sportifs. Et n'oubliez pas : seulement deux tasses (500 ml) d'une boisson pour sportifs standard contiennent plus de sept cuillères à thé de sucre, soit plus de la moitié de la quantité maximale journalière de sucre ajouté qu'ils peuvent consommer!

Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario est une initiative conçue pour apprendre aux enfants, de la 3^e à la 7^e année, ce qu'ils doivent savoir pour faire des choix sains.

Les ressources de ce programme sont ludiques et interactives. Les familles peuvent les télécharger au www.brightbites.ca.

4. Les enfants n'ont pas besoin de caféine!

Même de faibles doses de caféine peuvent avoir une incidence sur le bien-être de votre enfant, parce qu'il est plus petit qu'un adulte et que son cerveau est encore en développement.

Les professionnels de la santé recommandent que les enfants de 7 à 9 ans ne consomment pas plus de 62,5 mg de caféine par jour, et ceux de 10 à 12 ans, 85 mg au plus par jour.

Une canette de cola ou de racinette (355 ml) contient 40 mg de caféine alors qu'une tasse de café (250 ml) peut en contenir 150 mg ou plus.

Limitez les boissons contenant de la caféine comme les boissons gazeuses (cola et certaines autres), les boissons au chocolat, au café, au thé, le lait au chocolat et les mokas glacés. Les boissons énergisantes et certaines marques d'eaux enrichies en vitamines contiennent aussi de la caféine.

Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario est une initiative conçue pour apprendre aux enfants, de la 3^e à la 7^e année, ce qu'ils doivent savoir pour faire des choix sains.

Les ressources de ce programme sont ludiques et interactives. Les familles peuvent les télécharger au www.brightbites.ca.

5. Quelle quantité de sucre est salubre pour mon enfant?

Les sucres libres comprennent les sucres ajoutés aux aliments pendant la transformation et la préparation, et les sucres d'origine naturelle du miel, des sirops et des jus de fruits.

La Fondation des maladies du cœur recommande que la consommation de sucres libres, tant chez l'adulte que chez l'enfant, ne dépasse pas 10 % de l'énergie quotidienne totale (calories). Cela équivaut, pour des élèves de la 3^e à la 7^e année, à environ 10 cuillères à thé (50 ml) par jour. Il s'agit uniquement d'une ligne directrice. Elle variera légèrement selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité de l'élève.

10 c. à thé = 10 cubes = 10 sachets de sucre = 40 g de sucre

Veuillez noter que cette limite concerne le sucre ajouté dans les aliments ET les boissons! Ainsi, si un enfant consomme une canette de boisson gazeuse de 355 ml, qui contient 10 à 12 cuillères à thé de sucre, il a atteint la quantité **maximale** de sucre libre pour la journée!

Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario est une initiative conçue pour apprendre aux enfants, de la 3^e à la 7^e année, ce qu'ils doivent savoir pour faire des choix sains.

Les ressources de ce programme sont ludiques et interactives. Les familles peuvent les télécharger au www.brightbites.ca.

6. Mon enfant peut-il consommer des boissons gazeuses diètes au lieu de boissons sucrées?

Les boissons sucrées artificiellement (p. ex., stévia, aspartame, sucralose, saccharine) ne sont pas des substituts sains du sucre pour des enfants d'âge scolaire. Il convient de les éviter.

Les boissons « diètes » ne contiennent aucun des éléments nutritifs dont a besoin le corps d'un enfant en croissance pour être fort et en santé. Tout comme les boissons sucrées, consommer des boissons sucrées artificiellement habitue les enfants aux produits sucrés dépourvus d'éléments nutritifs. Le haut niveau d'acidité de ces boissons peut éroder les dents et entraîner des caries. Elles n'ont d'autre effet que de prendre la place des aliments et des boissons sains dans l'alimentation de votre enfant!

Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario est une initiative conçue pour apprendre aux enfants, de la 3^e à la 7^e année, ce qu'ils doivent savoir pour faire des choix sains.

Les ressources de ce programme sont ludiques et interactives. Les familles peuvent les télécharger au www.brightbites.ca.

7. Quelle est la différence entre un jus pur à 100% et une boisson aux fruits?

- Contrairement aux boissons aux fruits, un jus pur à 100% contient seulement du jus de fruit et un peu de la vitamine C naturelle que contient le fruit. Le meilleur choix est un jus de fruit pur à 100% sans sucre ajouté.
- Limitez le jus à une demi-tasse (125 ml) par jour. Une petite boîte Tetra Pak contient 200 ml de jus. Le jus contient aussi des sucres naturels, qui ont le même effet sur les dents et sur la santé générale que d'autres boissons sucrées. Manger un fruit entier offre une plus grande sensation de satiété, est aussi bon au goût et fournit davantage de fibres.
- Les boissons aux fruits étiquetées « punch », « éclat », « boisson » ou « cocktail » contiennent de l'eau, du sucre ajouté, des arômes et, souvent, une faible quantité de jus de fruits. Ne vous laissez pas avoir par les images colorées de fruits sur l'emballage! Les boissons aux fruits ne sont pas un substitut à la consommation de fruits ou de jus purs à 100%!

Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario est une initiative conçue pour apprendre aux enfants, de la 3^e à la 7^e année, ce qu'ils doivent savoir pour faire des choix sains.

Les ressources de ce programme sont ludiques et interactives. Les familles peuvent les télécharger au www.brightbites.ca.

8. Comment puis-je savoir si les boissons de mes enfants contiennent du sucre ajouté?

Le sucre ajouté est le principal ingrédient dans plusieurs boissons populaires. Les étiquettes nutritionnelles peuvent nous aider à choisir des boissons saines. Pour savoir

si votre boisson contient du sucre ajouté, consultez la liste des ingrédients.

Les mots suivants indiquent un ajout de sucre : sucre, sucre brun, sucre de canne, sucre de betterave, sucre/glucose-fructose, dextrose, fructose, sirop de maïs à haute teneur en fructose, glucose, maltose, saccharose, concentrés de jus de fruits, miel, mélasse, maltodextrine, sirop d'agave, sirop de malte, sirop d'érable, sirop.

Choisissez des boissons qui ne contiennent aucun sucre ajouté.

Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario est une initiative conçue pour apprendre aux enfants, de la 3^e à la 7^e année, ce qu'ils doivent savoir pour faire des choix sains.

Les ressources de ce programme sont ludiques et interactives. Les familles peuvent les télécharger au www.brightbites.ca.

9. Les boissons énergisantes sont-elles sans danger pour les enfants?

Les boissons énergisantes NE SONT PAS des choix sains ou sans danger pour les enfants. Elles contiennent habituellement de l'eau, de la caféine, de la taurine (un acide aminé), des vitamines, des ingrédients d'origine végétale et du sucre ou des édulcorants artificiels.

Les enfants peuvent donc très facilement absorber trop de caféine en buvant des boissons énergisantes, ce qui peut entraîner insomnie, anxiété et agitation. Une seule tasse (250 ml) de boisson énergisante contient presque la même quantité de caféine que trois canettes de cola.

La plupart des boissons énergisantes ont une forte teneur en sucre – 10 cuillères à thé pour une canette de 355 ml. Pour donner naturellement de l'énergie aux enfants, offrez-leur des aliments sains et de l'eau lorsqu'ils ont soif. Encouragez-les à pratiquer une activité physique régulière et à bien dormir.

Sois futé, bois santé!^{MC} Ontario est une initiative conçue pour apprendre aux enfants, de la 3^e à la 7^e année, ce qu'ils doivent savoir pour faire des choix sains.

Les ressources de ce programme sont ludiques et interactives. Les familles peuvent les télécharger au www.brightbites.ca.

Les encarts de ce bulletin d'information ont été créés à partir de contenus élaborés 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. Veuillez communiquer avec la Société de pédiatrie de la Colombie-Britannique à l'adresse bcped@cw.bc.ca pour les utiliser à d'autres fins ou pour un usage personnel. Vous devez obtenir une autorisation pour reproduire et mettre en œuvre le programme au sein d'un organisme ou d'un territoire de compétence.

La Société ontarienne des professionnel(le)s de nutrition en santé publique est l'unique titulaire d'une licence *Sois futé, bois santé!*^{MC} Ontario. Communiquez avec elle à l'adresse <http://www.osnpph.on.ca/contact-us> pour toute question concernant la licence ou le programme.