

# Les boissons sucrées

**6 CHOSES À SAVOIR !**



1.

LA CONSOMMATION DE  
BOISSONS SUCRÉES A  
AUGMENTÉ DE MANIÈRE  
IMPORTANTE CES  
DERNIÈRES ANNÉES CHEZ  
LES ENFANTS MAIS AUSSI  
LES ADULTES.

POURTANT, CE N'EST PAS  
SANS RISQUE POUR LA  
SANTÉ.



**2.**

**DANS UNE BOUTEILLE DE 5 DL DE COCA COLA, IL Y A 50 G DE SUCRE.**

**POUR LA SANTÉ D'UN ENFANT, IL EST RECOMMANDÉ DE NE PAS DÉPASSER 30 G DE SUCRE PAR JOUR.**



3.



**LE THÉ FROID  
CONTIENT PRESQUE  
AUTANT DE SUCRE  
QUE LE COCA COLA.  
ENVIRON 40 G DE  
SUCRE POUR UNE  
BOUTEILLE DE 5 DL.**

**IL EN VA DE MÊME  
POUR LA GRANDE  
MAJORITÉ DES SODAS.**



4.

**LES BOISSONS SUCRÉES  
APPORTENT BEAUCOUP  
D'ÉNERGIE MAIS TRÈS PEU  
DE SATIÉTÉ.**

**CELA VEUT DIRE QUE LE  
FAIT D'EN BOIRE NE VA  
PAS NOUS DONNER MOINS  
ENVIE DE MANGER.**



**BON**  
a p p é t i t

5.



LES BUBBLE TEAS, LES CAFÉS LATTE, LES FRAPPUCCINOS, LES YAOURTS À BOIRE, LES JUS DE FRUITS ET LES BOISSONS ÉNERGISANTES FONT TOUS PARTIE DES BOISSONS SUCRÉES.

CERTAINES DE CES BOISSONS CONTIENNENT ÉGALEMENT DES GRAISSES.



**6.**

**L'EAU EST LA MEILLEURE BOISSON POUR LE CORPS.**

**SI ON SOUHAITE APPORTER UN PEU DE GOÛT À L'EAU QUE L'ON BOIT, ON PEUT Y AJOUTER DES FEUILLES DE MENTHES, DU THYM, DU ROMARIN, DES RONDELLES DE FRUITS OU DE CONCOMBRES.**

