

LES BOISSONS

LESQUELLES CHOISIR ET POURQUOI?



1.

**LES DIFFÉRENTES
BOISSONS PEUVENT SE
CLASSER DANS TROIS
GRANDES CATÉGORIES :**

- **LES BOISSONS NON
SUCRÉES**
- **LES BOISSONS
SUCRÉES ET/OU
ÉDULCORÉES**
- **ET LES BOISSONS
ALCOOLISÉES**



2.

**LES BOISSONS NON SUCRÉES,
NON EDULCORÉES ET NON
ALCOOLISÉES C'EST QUOI ?**

- EAUX MINÉRALES
PLATES ET GAZEUSES
- THÉS
- TISANE
- CAFÉ

**ET C'EST CELLES CI QU'IL FAUT
CHOISIR. POUR LES PETITS ET
LES PLUS GRANDS !**

POURQUOI ?



3.



PARCE QUE LES BOISSONS SUCRÉES, EDULCORÉES ET ALCOOLISÉES ONT UN EFFET NÉFASTE POUR TA SANTÉ ! PAR EXEMPLE, LE SUCRE PRÉSENT EN GRANDE QUANTITÉ DANS LES SODAS FAVORISE LE DIABÈTE, L'OBÉSITÉ ET LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES.





4.

SELON TON ÂGE, LA QUANTITÉ DE BOISSONS NON SUCRÉES, NON ÉDUCLORÉES ET NON ALCOOLISÉES À CONSOMMER PAR JOUR EST DIFFÉRENTE :

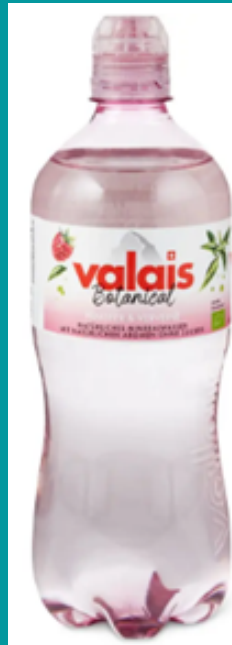
- **1 AN : 600 ML**
- **2-3 ANS : 700 ML**
- **4-6 ANS : 800 ML**
- **7-9 ANS : 900 ML**
- **10-12 ANS : 1L**
- **13-18 ANS : 1-2L**





5.

SI TU AS L'HABITUDE D'ACHETER DES SODAS, ESSAIE CES ALTERNATIVES AROMATISÉES, NON SUCRÉES ET NON EDULCORÉES QUE TU PEUX ACHETER DANS LES KIOSQUES ET SUPERMARCHÉS :





6.

ET SI TU SOUHAITES FAIRE UN PAS VERS L'ECONOMIE ET L'ECOLOGIE, TU PEUX EGALEMENT FAIRE TES PROPRES BOISSONS AROMATISEES A LA MAISON. FAIS INFUSER DANS DE L'EAU DU ROBINET :

- **CITRON ET CONCOMBRE**
- **ORANGE & MYRTILLE**
- **PASTÈQUE & MENTHE**
- **CERISE & CITRON**
- **KIWI & FRAISE**
- **FRAMBOISE & CITRON**
- **MENTHE & CITRON VERT**

