

## VOLET SANTÉ

### Aidez votre enfant à **Boire Santé!**

Les choix de boissons saines contribuent à la croissance, au développement et au maintien de la santé des enfants. Il est recommandé pour un enfant au primaire d'en consommer 1 à 1.5 litres par jour. Les meilleures boissons sont celles qui ne contiennent aucun sucre ajouté.

### Les boissons sans sucre ajouté :

- **L'eau**, le meilleur choix qui soit! Aidez votre enfant à y reprendre goût, ajoutez une tranche de citron ou de lime ou encore quelques petits fruits dans son verre. Ajoutez une bouteille d'eau dans sa boîte à lunch, qu'il pourra remplir pendant la journée.



- **Lait de vache ou lait de soya enrichi non sucré**, contient  $\pm$  85% d'eau, du calcium, de la vitamine D, de la vitamine A, et des protéines qui sont essentiels pour le développement du corps, des os et des dents. Offrez à votre enfant 2 à 3 verres par jour.

- **Jus de fruits 100% pur** riche en vitamines mais à consommer en petites quantités à cause de sa concentration élevée de sucre naturel. Offrez plutôt un verre d'eau avec un fruit.



**\*Évitez toute boisson appelée : punch, cocktail ou breuvage de fruits car se sont tout simplement des bonbons liquides.**

Pour en savoir davantage, visitez le site :

**quebecenforme.org**

et/ou

**soisfute.ca**

Bonne santé  
Diana Muccitelli, infirmière scolaire  
CLSC d'Ahuntsic et Montréal-Nord  
514-384-2000 #8405