

visitez-nous à www.bcpeds.ca



Cette mise à jour de **Sip Smart! BC™** est le fruit d'un partenariat entre la BC Pediatric Society et le gouvernement de la C.-B.

Le programme **Sip Smart! BC™** renseigne les enfants de 4^e à 6^e année à propos des boissons sucrées!

Pourquoi **Sip Smart! BC™** est important pour vous et vos enfants?

- ☉ **On retrouve des boissons sucrées partout.** Les boissons gazeuses, punchs aux fruits, boissons énergétiques et bien d'autres contiennent beaucoup de sucre. Trop de sucre est néfaste pour la santé de votre enfant.
- ☉ **Les calories supplémentaires contenues dans les boissons sucrées peuvent s'accumuler rapidement.** Un excès de poids malsain s'en suit, augmentant le risque d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques et de diabète de type 2 chez votre enfant.
- ☉ **Les aliments et boissons santé répondent exactement au besoin de l'organisme de votre enfant.**
 - Un enfant en santé apprend mieux.
 - Un enfant en santé se débrouille mieux à l'école et dans la société.
 - Un enfant en santé a plus d'énergie pour faire de l'exercice.

Un choix santé en matière de boissons favorise la constitution et le maintien d'un corps en santé dès aujourd'hui et assure un corps robuste pour la vie. Faites de votre enfant un adepte de **Sip Smart!**

Conseils pour faire des choix santé simplement!

- ☉ **Gardez une cruche d'eau froide dans le réfrigérateur**
— spécialement en été!
- ☉ **Pour éviter que votre enfant n'absorbe trop de sucre dans les boissons :**
 - Achetez des formats de boissons sucrées plus petits.
 - Versez des portions plus petites.
- ☉ **Servez plus souvent les boissons figurant à la liste « À choisir avant tout » ci-dessous.**

À choisir avant tout
Eau
Lait régulier ou lait de soya enrichi non aromatisé

À choisir parfois
Jus pur à 100 % (fruits, légumes ou une combinaison des deux)
Lait aromatisé réduit en sucre/
boisson de soya enrichie

À choisir rarement ou à éviter
Boissons fruitées
Boissons gazeuses ou diètes, boissons énergétiques ou énergisantes
Lait régulier aromatisé/boisson de soya enrichie
Autres boissons sucrées
(par exemple : thé glacé, barbotine, thé aux perles, eau enrichie de vitamines, smoothie vendu en magasin)

Une portion individuelle contient 125 mL ou ½ tasse et une portion de jus est suffisante pour la journée.
Il est préférable de consommer les légumes et les fruits nature plutôt que de les boire en jus.



L'eau demeure toujours un choix excellent!

