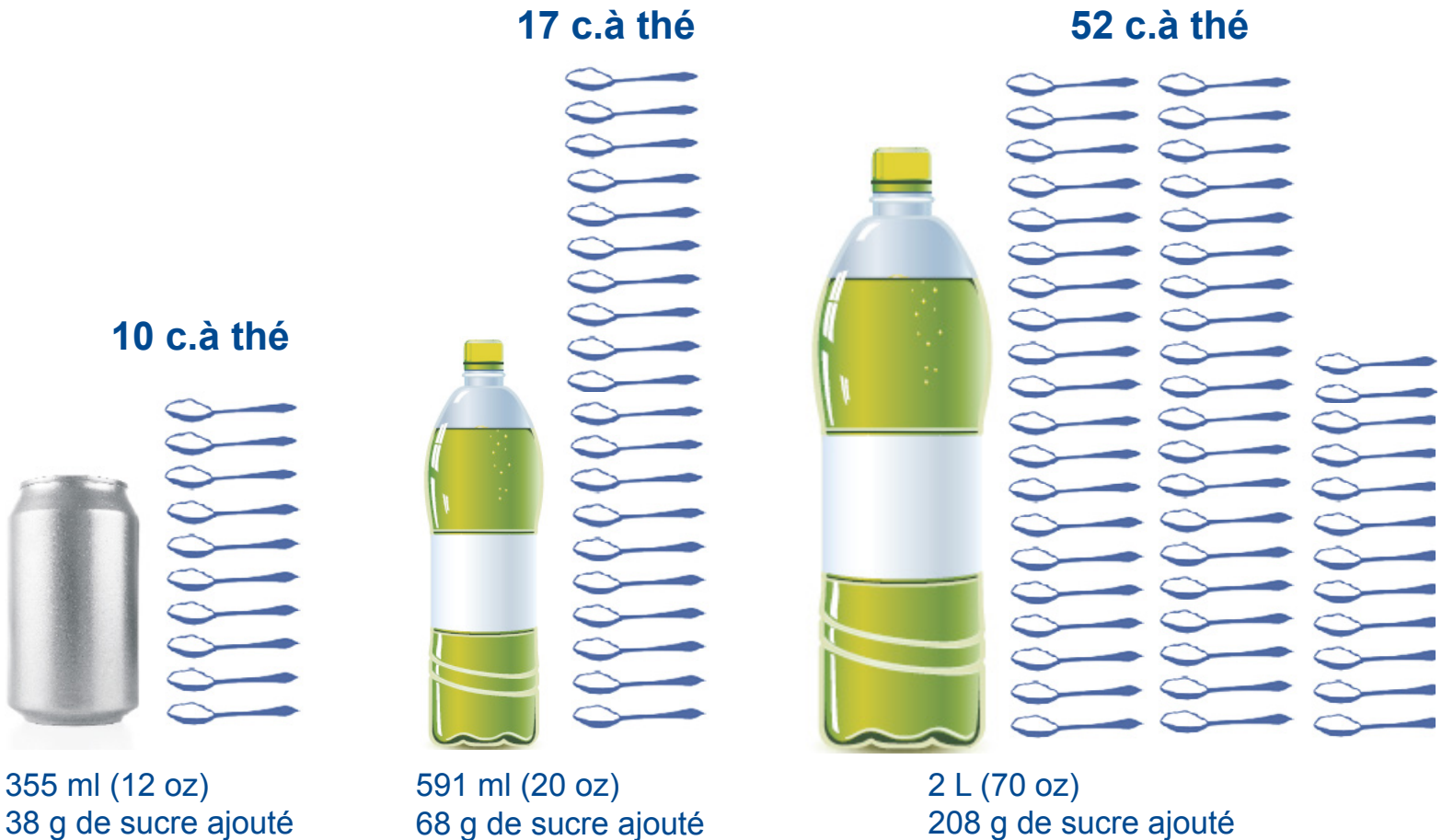




Du bonbon liquide

Quelle quantité de sucre ajoutez-vous?



Les boissons gazeuses ordinaires ont une teneur élevée en sucre...

- Les boissons gazeuses ordinaires contiennent beaucoup de sucre, mais pas de vitamines, de minéraux et de protéines.
- Les quantités élevées de sucre augmentent le risque de caries.
- La consommation fréquente de boissons sucrées est associée à l'obésité, aux maladies cardiovasculaires et au diabète de type 2.

Voici de meilleurs choix de boissons

Eau : L'eau est idéale pour éteindre la soif. Elle ne contient pas de sucre et contribue à une bonne santé.

Lait : De nombreux Canadiens ne boivent pas autant de lait qu'ils le devraient. Le lait est une source d'éléments nutritifs essentiels, dont des protéines, du calcium, de la vitamine D et de la vitamine A.