

# Boissons santé, enfants en santé : 2-18 ans

Les boissons fournissent aux enfants et aux jeunes les liquides nécessaires au bon fonctionnement de leur corps.

## Quelle quantité de liquide les enfants et jeunes de 2 à 18 ans doivent-ils boire?

Les besoins en liquides dépendent de l'âge et du sexe, comme le montre le tableau ci-dessous.

Âge (années)	Quantité de liquide à boire par jour selon les recommandations	
	Filles	Garçons
2-3	4 tasses (900 ml)	
4-8	5 tasses (1200 ml)	
9-13	6 tasses (1600 ml)	7 tasses (1800 ml)
14-18	7 tasses (1800 ml)	10 tasses (2600 ml)

Il se peut qu'un enfant doive boire davantage (p. ex. par temps chaud, durant une activité sportive ou s'il est malade). Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir de plus amples renseignements.

## L'eau

Faites de l'eau le premier choix. Laissez votre enfant boire de l'eau en tout temps et à l'heure des repas pour éteindre sa soif et l'aider à satisfaire ses besoins en liquides.

- L'eau sans ajout est le meilleur choix.
- Une bouteille réutilisable peut être remplie à tout moment de la journée.
- Le lait non sucré et les boissons de soya enrichies non sucrées sont aussi de bons choix.



## Qu'en est-il des autres sortes d'eau?

- Si vous offrez à votre enfant de l'eau aromatisée pétillante, choisissez-en une qui ne contient aucun sucre, substitut de sucre ou sodium ajouté. Vous pouvez aromatiser l'eau des enfants plus vieux avec des ingrédients naturels (p. ex. menthe, concombre ou fruits).
- L'eau de noix de coco contient des minéraux comme le sodium et le potassium. Si vous en offrez, il est préférable de choisir une eau nature, sans sucre ajouté.
- L'eau vitaminée n'est pas nécessaire à une alimentation saine. Ces boissons peuvent contenir divers ajouts tels que vitamines, minéraux, caféine, herbes, sucres et succédanés du sucre.

## Lait et boissons de soya enrichies

Un moyen simple d'aider les enfants à obtenir les nutriments essentiels comme les protéines, le calcium et la vitamine D est de leur offrir tous les jours 2 tasses (500 ml) de lait (écrémé, 1 % ou 2 %) ou une boisson de soya enrichi. Ces boissons constituent des aliments protéinés selon le Guide alimentaire canadien.



Si vous choisissez une boisson de soya, lisez le tableau de valeur nutritionnelle et la liste d'ingrédients sur l'emballage pour vous assurer qu'elle est enrichie de vitamine D et de calcium, et non sucrée.

**D'autres boissons à base de plantes** (riz, amande, noix de coco, avoine, pomme de terre ou chanvre) ne sont pas toujours enrichies de calcium et de vitamine D.

Les boissons à base de plantes autres que les boissons de soya, ne sont pas considérées comme une source de protéines parce qu'elles contiennent parfois moins de protéines que le lait.

Si vous offrez une boisson à base de plantes à votre enfant, lisez le tableau de valeur nutritive et la liste d'ingrédients sur l'emballage pour en choisir une qui est enrichie de calcium et vitamine D, et qui est non sucrée.

**Si vous remplacez le lait ou les boissons de soya de votre enfant par d'autres boissons à base de plantes, parlez-en à votre diététiste.**

**Les boissons à limiter** sont celles contenant beaucoup de sucre, caféine ou succédanés du sucre.

**Le lait aromatisé, le yogourt à boire, le kéfir ou les boissons de soya enrichies** contiennent les mêmes nutriments que leur version nature, mais aussi du sucre ajouté.

**Les jus purs à 100 %** sont des boissons sucrées qui ne sont pas nécessaires. Les jus de légumes et autres mélanges du genre contiennent souvent beaucoup de sel.

**Les boissons aux fruits, thés glacés, boissons gazeuses et barbotines (slush)** contiennent souvent beaucoup de sucre ou des succédanés du sucre. Le thé glacé, les boissons gazeuses et les barbotines (slush) contiennent parfois de la caféine.

**Les boissons pour sportifs** ne sont pas nécessaires pour la plupart des activités. **L'eau est le meilleur choix avant, durant et après une activité physique.** Pour en savoir plus, visitez le [www.unlockfood.ca/fr](http://www.unlockfood.ca/fr) et tapez « nutrition des sportifs » dans la barre de recherche.

**Les boissons énergisantes** ne sont pas recommandées pour les enfants et les jeunes, car elles contiennent beaucoup de caféine, de sucre et d'autres ingrédients ajoutés comme des vitamines et des herbes. Pour en savoir plus, visitez le [www.unlockfood.ca/fr](http://www.unlockfood.ca/fr). Tapez « boisson énergisante » dans la barre de recherche. De nombreuses boissons chaudes ou froides **à base de café ou de thé** sont préparées avec du lait aromatisé, des sirops, de la crème ou une garniture fouettée, ce qui augmente leur teneur en graisses et en sucre. Ils peuvent aussi contenir de la caféine ou des succédanés du sucre.

## Information sur les ingrédients

### Le sucre

Moins un enfant boit de boissons sucrées avec du sucre, moins il risque d'avoir des caries, d'être obèse et d'avoir le diabète de type 2.

Le sucre se présente sous différents noms dans les listes d'ingrédients :

- sirop d'agave
- sucre de canne ou vesou
- sirop de glucose (ou sirop de glucose déshydraté)
- dextrose
- fructose
- jus, purées et concentrés de fruits
- glucose
- miel
- sucre liquide
- maltose
- mélasse
- sucrose
- sirop

On trouve de la **caféine** dans les boissons à base de café, les boissons énergisantes, le thé, le thé glacé, certaines boissons gazeuses et d'autres boissons. Parmi les effets secondaires de la caféine, on note la nervosité, une augmentation de la fréquence cardiaque et des troubles du sommeil. Choisissez des boissons sans caféine. Pour en savoir plus, [www.unlockfood.ca/fr](http://www.unlockfood.ca/fr) et tapez « Caféine » dans la barre de recherche.

Les **boissons sucrées à l'aide de succédanés du sucre** contiennent souvent moins de nutriments et devraient être remplacées par des boissons et des aliments santé. Les succédanés du sucre ne sont pas nécessaires, à moins d'avoir été recommandés par un fournisseur de soins de santé.

Les succédanés du sucre se présentent sous différents noms dans les listes d'ingrédients :

- Acésulfame-K
- aspartame
- polydextrose
- sorbitol
- stévia
- sucralose
- xylitol

## Lire l'étiquette d'un produit

Consultez la **liste des ingrédients** pour voir si la boisson contient des sucres ajoutés, de la caféine ou des succédanés du sucre. Les ingrédients inscrits sur la liste sont présentés en ordre de quantité, c'est-à-dire que le premier ingrédient de la liste est celui qui se trouve en plus grande quantité dans le produit et le dernier ingrédient, celui qui se trouve en plus petite quantité dans le produit. Sur les nouvelles étiquettes, tous les sucres sont regroupés.

**Ingrédients :** Eau gazéifiée, **sucres (glucose-fructose, sucre)**, citrate de sodium, caféine

Lisez le **tableau de valeur nutritive** pour trouver la taille de la portion et le nombre de grammes de sucre que contient la portion. La teneur en sucre comprend les sucres naturels et les sucres ajoutés.

<b>Valeur nutritive</b>	
Pour 1 tasse (250 ml)	
<b>Calories 140</b>	
	% valeur quotidienne*
<b>Lipides 0 g</b>	<b>0 %</b>
Saturés 0 g	0 %
+Trans 0 g	
<b>Glucides 26 g</b>	
Fibres 0 g	0 %
<b>Sucres 22 g</b>	<b>22 %</b>
<b>Protéines 2 g</b>	
<b>Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 0 mg</b>	<b>0 %</b>
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer 0 mg	0 %
5 % or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b> *	

Comparez les produits et choisissez celui qui contient moins de sucre. La boisson ci-dessus contient 22 grammes (environ 5 1/2 c. à thé de sucre) par tasse (250 ml).

## Le saviez-vous?

4 grammes de sucre = environ à 1 c. à thé de sucre

<b>Boisson</b>	<b>Quantité de sucre</b> (en cuillerées à thé et en grammes)
 <b>Jus de fruits ou boisson aux fruits</b>	Une bouteille de 591 ml = 18 c. à thé ou 72 g
 <b>Eau vitaminée</b>	Une bouteille de 591 ml = 8 c. à thé ou 32 g
 <b>Boisson pour sportifs</b>	Une bouteille de 710 ml = 10 c. à thé ou 40 g
 <b>Boisson énergisante</b>	Une canette de 473 ml = 14 c. à thé ou 56 g
 <b>Boisson glacée au café</b>	Un gobelet de 414 ml = 12 c. à thé ou 48 g (sucre naturel et ajouté)