

## Les meilleures boissons désaltérantes pour les enfants



**Jouer, gambader, apprendre et explorer le monde: tout cela donne soif! Les enfants jusqu'à trois ans devraient boire 7 dl par jour, les enfants jusqu'à six ans, 8 dl. Les meilleures boissons sont l'eau du robinet et les tisanes non sucrées.**

### **Édulcorants: à éviter**

En raison de leur faible poids, les enfants atteignent vite leur limite de tolérance aux édulcorants artificiels. Les boissons édulcorées ne conviennent donc pas aux bambins. Les jours de fête, pour faire plaisir aux plus grands, mieux vaut leur servir exceptionnellement un verre de limonade «normale». Elle contient certes du sucre, mais est exempte d'édulcorants artificiels.

### **Jus de fruits et smoothies: ne désaltèrent pas**

Les jus de fruits et les smoothies ne sont pas des boissons désaltérantes. Surtout, ils ne constituent pas une alternative «saine» aux sodas et au thé froid. Une petite quantité de ces boissons fruitées contient beaucoup de sucre et de calories. Il est bien plus avantageux de manger un fruit accompagné d'un verre d'eau pour étancher la soif. Ainsi, les enfants profitent des fibres et de toutes les vertus nutritives des fruits.

### **Eau et tisanes: à privilégier**

Les enfants s'habituent vite au sucré. À la crèche comme à la maison, il est donc important de privilégier l'eau du robinet. En raison de sa teneur parfois élevée en sels minéraux, l'eau minérale n'est pas toujours adaptée aux petits enfants. Pour varier les plaisirs, on leur servira diverses tisanes, que l'on peut adoucir de temps en temps avec un peu de sirop ou de jus de fruits fraîchement pressé. Ce sont là des boissons saines et désaltérantes.



Eau



Tisanes



Lait entier

### Le guide des boissons

<b>Boissons désaltérantes</b>	<b>Boissons déconseillées</b>	<b>Collations liquides</b>	<b>À bannir chez les petits enfants</b>
Eau du robinet	Nectars de fruits Boissons à base de jus de fruits	Lait	Coca, thé froid avec extrait de thé noir
Tisanes non sucrées	Sodas contenant du sucre ou des édulcorants	Milkshakes à base de fruits frais	Café, thé vert et thé noir
Mineralwasser, still oder ou gazeuse, de préférence avec l'accord d'un diététicien	Thé froid avec extrait de thé noir	Smoothie aux fruits et aux légumes frais	Boissons pour sportifs, boissons isotoniques, Boissons à la quinine, p. ex. bitter lemon, eau tonique



#### Réponses à vos questions nutritionnelles

Vous avez des questions sur le lait et les produits laitiers, ou sur l'alimentation saine en général? Profitez du service de conseils de Swissmilk, par téléphone ou par courriel: 031 359 57 58, [nutrition@swissmilk.ch](mailto:nutrition@swissmilk.ch)