



L'eau – la meilleure des boissons!

Encore et toujours – ces boissons sont très désaltérantes:

- **Eau du robinet = eau potable**
Ne contient pas de sucre et est disponible gratuitement partout en Suisse. L'eau du robinet est contrôlée régulièrement et peut être bue sans crainte. En Suisse l'eau provient à la fois de sources ou elle est extraite des puits de la nappe phréatique. Le goût de l'eau du robinet n'est ainsi pas toujours le même.
- **Eau minérale (gazeuse ou non gazeuse)**
Ne contient pas de sucre. Selon sa source minérale, l'eau contient différents sels minéraux.
- **Fruits et tisanes sans sucre**
Ne contiennent pas de sucre et ne coûtent pas chers. Il existe une grande variété de goûts.

➤ Ces boissons ne sont pas nocives pour les dents.

De temps en temps et avec modération – ces boissons ne sont pas seulement des liquides, mais aussi des collations :

- **Lait**
Contient beaucoup de nutriments essentiels (protéines, matières grasses, lactose, vitamines, minéraux). Peut être consommé comme un collation mais non comme une boisson désaltérante.
- ✓ **Boissons à base de produits laitiers avec fruits ou chocolat, Ovomaltine**
Contiennent les mêmes nutriments que le lait, mais ont beaucoup de sucre. Ne sont pas désaltérants.
- ✓ **Jus de fruits et nectars**
Tous les jus de fruits, tels que le jus d'orange et de pomme, contiennent, selon leur composition, beaucoup de nutriments essentiels (vitamines, minéraux), mais aussi du sucre (fructose). Seulement sous forme diluée (une part de jus, deux parts d'eau) le jus de fruit sera désaltérant.

Le moins possible – ces boissons ne sont pas désaltérantes

- ✓ **Sirop**
Le sirop est un concentré et contient beaucoup de sucre. Le sirop doit être dilué avec beaucoup d'eau.
- ✓ **Thé froid, cola, boissons sucrées**
Ces boissons contiennent beaucoup de sucre et n'ont aucun nutriment. Elles ne conviennent donc pas aux enfants d'âge préscolaire. De même, les enfants plus âgés ne devraient pas en consommer au quotidien mais seulement de manière exceptionnelle. Le thé froid, le cola et les boissons sucrées sont nocifs pour les dents.

✓ Ces boissons sont nocives pour les dents. Il faut donc se rincer la bouche avec de l'eau après leur consommation.