



CHOISIR DES BOISSONS POUR VOTRE PROGRAMME



Cet outil a été conçu pour **guider l'offre de boissons dans les programmes de petits déjeuners**. Lorsque vous abordez la question des boissons auprès des enfants, faites-le avec **bienveillance et neutralité**, en gardant en tête que les mots utilisés contribueront à leur éducation alimentaire et leur relation avec la nourriture. Le petit déjeuner est l'occasion de **proposer des expériences alimentaires positives tout en cultivant de saines habitudes**.

LES BOISSONS À PRIVILÉGIER

1. L'eau

L'eau est le meilleur choix pour s'hydrater, un élément crucial d'une bonne santé globale. De plus, c'est généralement le choix le plus accessible et le plus abordable. **En encourageant la consommation régulière d'eau, on contribue à établir des habitudes durables qui favorisent le bien-être toute la journée.**

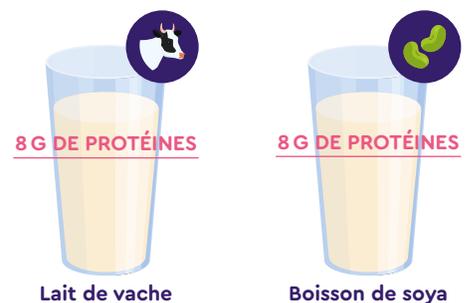
2. Les boissons riches en protéines

Le lait et les boissons de soya enrichies sont des options nutritives pour le petit déjeuner. Puisqu'elles constituent une bonne source de protéines, elles forment un petit déjeuner complet lorsqu'accompagnées de grains entiers et de fruits et légumes. **Notez que, parmi l'ensemble des boissons végétales, seules les boissons de soya contiennent assez de protéines.**

3. Les autres boissons

Les autres boissons végétales, comme les boissons d'avoine, de riz ou d'amande, ne contiennent naturellement pas assez de protéines pour être considérées comme une source principale de protéines. Les options sans sucre ajouté (ou contenant peu de sucre ajouté) peuvent compléter un petit déjeuner, mais pour avoir un petit déjeuner complet, il est alors important d'ajouter une source de protéines.

Teneur en protéines de différentes boissons



LES BOISSONS À PRIVILÉGIER – SUITE

Les smoothies

Les smoothies sont une autre option de boisson nutritive. Selon les ingrédients utilisés, ils peuvent entrer dans la catégorie des fruits et légumes. De plus, ils peuvent fournir des protéines s'ils sont préparés avec par exemple du yogourt, du beurre de noix ou de soya, du tofu, du lait ou une boisson de soya.

Parcourez la section « smoothies » de notre [livre de recettes](#) pour trouver des options nutritives qui plairont aux élèves de votre programme.



LES BOISSONS SUCRÉES :

Les jus de fruits et le lait au chocolat sont considérés comme des **boissons sucrées** dans le Guide alimentaire canadien. Ainsi, ils ne sont pas des boissons à privilégier au petit déjeuner dû à leur **forte teneur en sucre** qui est semblable à celle des **boissons gazeuses**. De plus, bien que les jus proviennent de véritables fruits, ils ne contiennent pas les fibres et les bienfaits rassasiants des fruits entiers, même lorsqu'ils sont fraîchement pressés.

Teneur en sucre des boissons

Lait au chocolat

20 g de sucre



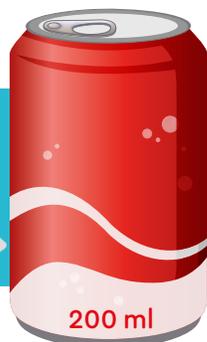
Jus de fruits

19 g de sucre



Boisson gazeuse

22 g de sucre



Thé glacé

20 g de sucre



* Le lait contient naturellement une forme de sucre, le lactose.

PRÉCISIONS SUR LES ÉDULCORANTS, LA CAFÉINE ET LES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

Les **édulcorants artificiels et naturels** sont des substances qui donnent un goût sucré aux aliments et aux boissons, alors qu'ils contiennent peu ou pas de calories. **Ces additifs peuvent renforcer une préférence pour les aliments très sucrés** et les produits étiquetés comme « diète » ou « léger » sont souvent associés à la culture des diètes. **Nous en décourageons l'utilisation** afin de favoriser l'éducation au goût, aider les enfants à **développer une appréciation pour les saveurs moins sucrées**, et soutenir notre objectif de promouvoir une relation équilibrée et positive avec les aliments.

Les boissons sans caféine sont le meilleur choix pour les enfants. **Leur poids corporel plus faible les rend plus sensibles aux effets de la caféine**, ce qui peut induire de la nervosité, de l'irritabilité et des problèmes de sommeil. De plus, les boissons caféinées ont généralement une **teneur élevée en sucre ou en édulcorant artificiel**, et ne constituent donc pas un choix nutritif pour le petit déjeuner.



En offrant des boissons sans sucre ou faibles en sucre comme l'eau, le lait de vache ou les boissons végétales, les enfants sont encouragés à essayer des saveurs au-delà du goût sucré et à développer une préférence pour des options moins sucrées.

Les recommandations qui précèdent favorisent la santé globale, le bien-être et l'adoption d'habitudes durables – tous des ingrédients essentiels de la réussite scolaire.

Pour plus de conseils sur l'alimentation ou des idées de recettes, visitez <https://www.clubdejeuner.org/coin-des-ecoles/ressources>.