

## Le Jus!

Quelle est la bonne quantité pour votre enfant!

### Combien de jus votre enfant boit-il?

Si votre enfant a de 7 à 12 mois, il ne devrait pas boire plus de 4 oz (1/2 tasse) de jus dilué par jour servi dans un gobelet!



Si votre enfant a de 1 à 6 ans, il devrait limiter sa consommation de jus à 4 à 6 oz (1/2-3/4 de tasse) par jour.

S'il a de 7 à 18 ans, il peut en consommer de 8 à 12 oz (1-1½ tasse) par jour.

La plupart des enfants **ADORENT** le jus de fruits. Même si le jus est plus nutritif que les boissons aux fruits et les boissons gazeuses, votre enfant **PEUT** en boire **TROP!**

### Qu'est-ce qu'il y a de mal à boire trop de jus?

Boire trop de jus peut bourrer l'enfant et ne pas laisser de place à d'autres aliments sains. Cela peut aussi causer la carie dentaire et la diarrhée.

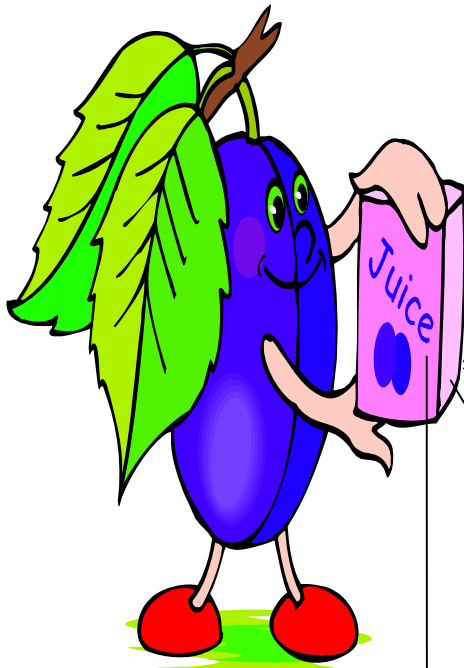
Saviez-vous que les enfants boivent maintenant plus de jus de fruits, de boissons aux fruits et de boissons gazeuses qu'avant? En effet, ces boissons sont en train de remplacer le lait, ce qui peut être un grave problème. Le lait contient du calcium et de la vitamine D, lesquels sont nécessaires à la croissance des os.

### À faire et à ne pas faire

- ♦ DONNEZ du jus à votre enfant à des moments précis de la journée et essayez de le diluer.
- ♦ OFFREZ de petites portions de jus (1/4-3/4 de tasse) à votre enfant.
- ♦ SERVEZ le jus dans un gobelet et songez à offrir des fruits entiers plus souvent.
- ♦ NE SERVEZ PAS de jus à longueur de journée. Offrez de l'eau ou du lait à la place.
- ♦ NE DONNEZ PAS de jus aux bébés de moins de 7 mois.
- ♦ NE SERVEZ PAS le jus dans un biberon

## Y a-t-il des jus qui sont meilleurs que d'autres?

La meilleure façon de savoir quels jus sont bons pour votre enfant consiste à savoir  
**LIRE L'ÉTIQUETTE SUR LA BOÎTE!**



Recherchez les mots comme « *jus de fruits non sucré pur à 100 %* » et « *jus de fruits pur 100 %, sans sucre ajouté* » sur l'étiquette du jus que vous achetez!

Quels jus ne contiennent pas de véritable jus de fruits ou très peu? Ceux qu'on appelle **BOISSON** ou **PUNCH** et les boissons dont le nom se termine en **ADE!**

Sur la liste d'ingrédients, cherchez les mots comme **SUCRE** ou **GLUCOSE** en tête de liste! S'ils s'y trouvent, ce n'est probablement pas le meilleur achat!

Les étiquettes de jus renferment habituellement des images de fruits ou des noms fruités! N'en concluez pas pour autant que le jus est rempli de fruits! **Lisez la liste d'ingrédients.**

On a ajouté du calcium à certains jus. Or, votre enfant peut tirer du calcium du lait de vache. Choisissez le lait plus souvent parce qu'il renferme des éléments importants comme la vitamine D, laquelle favorise la croissance des os!

### Quelques conseils utiles!

- ✓ Donnez à votre enfant de l'eau ou du lait plutôt que du jus quand il a soif!
- ✓ Donnez à votre enfant sa propre petite bouteille d'eau. Il pourra en boire tout au long de la journée!



- ✓ Offrez plus de fruits entiers à votre enfant plutôt que du jus. Choisissez des fruits comme les pommes, les oranges, les bananes ou les poires!

Adaptation de documents produits par la Division de la promotion de la santé du Service de santé publique de Sudbury et du district.

Distribué par le Bureau de santé de Middlesex-London, 663-5317.

juillet 2003