

# Les boissons.



## Quelles boissons?



L'eau potable du réseau



L'eau minérale



Les tisanes de fruits ou d'herbes (non sucrées)



Le café, le thé noir, le thé vert (avec modération)

## Quoi et combien?

Boire 1 à 2 litres par jour, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits ou aux herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.

## P o u r q u o i ?

Les boissons hydratent (eau) le corps, lui apportent des sels minéraux importants (par ex. le calcium) et étanchent la soif. L'organisme utilise l'eau pour constituer ses cellules, pour le transport de substances (sang) et pour le maintien de la température corporelle (transpiration).

Le lait, les boissons lactées, les jus, les limonades, les thés froids, les boissons énergétiques, les sirops, les boissons light/zero et les boissons alcoolisées ne sont pas classés à l'étage des boissons dans la pyramide alimentaire. Ces boissons ne sont pas seulement des fournisseurs d'eau, mais aussi d'énergie (calories), de divers nutriments (sucre, graisse, protéines, vitamines, alcool par exemple) et parfois d'acides néfastes pour l'émail dentaire...

## Conseils

» Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée, avec et en dehors des repas.

» Le matin, préparez-vous un grand pot de tisane de fruits et laissez-le refroidir (en ajoutant éventuellement des glaçons). Ainsi, pendant toute la journée, vous aurez sous la main une boisson rafraîchissante.

» Pour varier, préparez 2 parts d'eau minérale gazeuse et 1 part de jus de pomme. Variante : 2/3 de tisane de fruits + 1/3 de jus d'orange, de pomme ou de raisin.

» Ne consommez que très occasionnellement des boissons light ou zero. Elles sont pauvres en énergie mais entretiennent une préférence pour des saveurs sucrées marquées et contiennent des acides néfastes pour les dents.