



LES BOISSONS VÉGÉTALES

Capsules éclairs sur la saine alimentation pour les milieux de garde

CHOISIR UNE BOISSON VÉGÉTALE ADÉQUATE :

- Elle doit être enrichie en calcium, vitamine D et vitamine B12.
- Elle doit être nature, c'est-à-dire non aromatisée et non sucrée.
- Elle doit contenir environ 8 g de protéines et 5 g de gras par portion de 250 ml (1 tasse).
--> Le meilleur choix : la boisson de soya enrichie non sucrée.



⚠ MISE EN GARDE : À moins d'avis contraire d'un professionnel de la santé, la boisson de soya ne devrait pas être offerte, sur une base régulière, aux enfants de moins de 2 ans, car elle ne contient pas suffisamment de matières grasses.

QU'EN EST-IL DES AUTRES BOISSONS VÉGÉTALES ?

(ex : riz, amande, avoine, cajou, coco, etc.)

Malheureusement, elles ne contiennent pas suffisamment de protéines et/ou de gras pour en faire un choix adéquat pour nos petits mangeurs.

PEUT-ON OFFRIR LA BOISSON DE SOYA AROMATISÉE À L'OCCASION ?

Oui, mais elle doit contenir moins de 20 g de sucre par portion de 250 ml (1 tasse). S'il n'y en a pas de disponible, mélangez-la à part égale avec la boisson de soya non aromatisée et non sucrée.

ASTUCE POUR UN BREUVAGE NUTRITIF EN TOUT TEMPS !

«Il est important de brasser vigoureusement et pendant plusieurs secondes le contenant de boissons de soya [...] afin de bien mélanger les éléments nutritifs, particulièrement le calcium.» *

POUR ALLER PLUS LOIN!



[Les boissons à offrir aux enfants.](#)