



**Avec le JUS
vas-y**

« moll'EAU »

**Quand tu as soif,
bois de l'eau!**

Le JUS, c'est pas de l'EAU

Savais-tu que?

Tous les jus,
boissons gazeuses et
boissons énergétiques
sont très acides?

**Donc, l'habitude de
les siroter à longueur
de journée détruit
petit à petit l'émail
de tes dents.**

Le jus naturel
pur à 100 % contient
beaucoup de sucre?
En prendre trop souvent
et en grande quantité
n'est pas conseillé.
Mieux vaut consommer
le fruit que son jus.

Trop de jus
peut contribuer
aux problèmes
de santé suivants:
**la carie dentaire,
l'obésité, le diabète
et les maladies
du coeur?**

Pour de bonnes dents:

- Pour ta soif,
de l'eau en tout temps!
- Du lait au repas,
c'est succulent!
- Un verre de jus
(125 ml) par jour,
c'est suffisant!

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec



www.cisss-ca.gouv.qc.ca