

QUESTION DIET

Que conseiller à un ado qui ne boit que des sodas ?

S'il lui semble difficile de remplacer du jour au lendemain les sodas par de l'eau, vous pouvez lui conseiller de boire des eaux gazeuses ou aromatisées (menthe, orange...), en choisissant les moins sucrées, ou des jus de fruits « sans sucre ajouté » dilués avec de l'eau. Les boissons « light » aux édulcorants ne sont à proposer qu'en dernier recours, car elles entretiennent le goût sucré. Avec le temps, l'objectif est de ne proposer que de l'eau aux repas, de réserver les boissons sucrées au goûter ou aux rencontres entre copains, et de préserver la consommation de lait au petit déjeuner.

(Nutrinews hebdo)