

MON SOURIRE EN SANTÉ : eau, breuvage de choix

Le corps humain
contient 60 % d'eau!



L'eau est le meilleur breuvage pour
garder les dents et le corps de
votre enfant en santé.

Elle nettoie la bouche en éliminant
les débris alimentaires et en
diminuant l'acidité produite par les
bactéries sur les dents.

Quelques conseils

➤ Servir de l'eau à volonté pour les petits assoiffés.

➤ Prioriser l'eau, le lait ou les boissons végétales
lors des repas ou à la collation.

➤ Limiter la consommation de boissons sucrées.



Astuces

➤ Ajoutez des fruits, légumes ou des fines herbes à
votre eau (ananas, concombre, melon miel, fraise,
pêche, framboise, feuille de menthe, etc.).

➤ Limitez l'ajout d'agrumes (citron, lime, orange,
pamplemousse), car ils sont plus acides et
peuvent nuire à la santé des dents.

