

## *Pas trop de boissons sucrées pour les petits*

**La plupart des boissons sucrées sont très sucrées... Des analyses récentes, effectuées sur 190 boissons commercialisées en France, révèlent que les sodas et les boissons à base de fruits apportent en moyenne l'équivalent de 17 morceaux de sucre par litre. Les diabolos en apportent 18, les tonics 15, les limonades et les sirops 12, tout comme beaucoup de boissons aromatisées aux extraits de thé...**

Bref, trop de sucre et trop de calories dans ces boissons, avec entre autres le risque de couper l'appétit des plus petits, comme semble le confirmer une étude américaine. Réalisée chez plus de 600 enfants âgés de 1 à 5 ans, cette étude montre que les bambins qui boivent le plus de boissons sucrées sont aussi ceux qui boivent le moins de lait et dont la qualité de l'alimentation est la moins bonne, notamment pour les apports de calcium et de vitamine D...

Conclusion : les petits enfants doivent boire du lait et de l'eau ! Avant 3 ans, évitez de leur donner des boissons sucrées... Après, un fruit pressé ou un verre de jus de fruit « sans sucre ajouté » (éventuellement additionné d'eau) pourra être proposé au petit déjeuner ou au goûter, mais pas plus...

En effet, les analyses montrent que même les jus de fruits dits « sans sucre ajouté » apportent beaucoup trop de sucre : l'équivalent de 16 morceaux de sucre par litre est retrouvé dans certains jus de pomme ! Quant aux sodas et autres boissons sucrées, mieux vaut sans doute les réserver pour les jours de fête...

(Dossier 60 millions de consommateurs d'avril 2005. n° 393. p 32 à 41. J Am Coll Nutr 2005 ; 24(1) : 65-75)

Source : [CERIN](#)