

LES BOISSONS

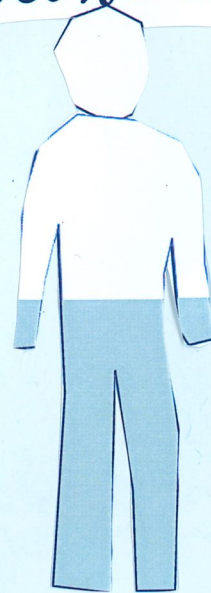
L'Eau à volonté :

Un enfant et un adulte doivent en

boire 1 à 2 litres par jour

Elle apporte des sels minéraux
et réhydrate.

Notre corps
est constitué en moyenne
de 65% d'eau



Les boissons sucrées à
limiter.

- Jus de fruits
- Sodas, limonades

