



Pensez-y deux fois avant de choisir votre boisson
Soyez conscient de la quantité de sucre dans vos boissons!

Rethink your drink
Be aware of the sugar in your drinks!

Combien de sucre y a-t-il dans ces boissons?

De nombreuses boissons contiennent beaucoup de sucre même si vous ne pouvez pas le voir. Vérifiez la liste ci-dessous pour découvrir combien de cuillères à thé de sucre il y a dans certaines boissons.

How much sugar is in these drinks?

Many drinks have lots of sugar in them even though you can't see it. Check out the list below to find out how many teaspoons of sugar are in some common drinks.

BOISSON · DRINK

CUILLÈRES À THÉ DE SUCRE · TEASPOONS OF SUGAR

	Slushie (1 L) Slushie (1 L)	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27</p>
	Sunny D™ (500 ml) Sunny D™ (500 ml)	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17</p>
	Boissons énergisantes (canette) Energy drinks (can)	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 0.5</p>
	Thé glacé (bouteille) Iced tea (bottle)	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13</p>
	Boisson gazeuse (canette) Pop (can)	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
	Boissons faites à partir de cristaux ou de poudre (1 tasse) Drinks made with crystals or powder (1 cup)	<p>1 2 3 4 5 6</p>
	Eau (500 ml) Water (500 ml)	0

Le présent document a été produit grâce à la contribution financière du gouvernement du Canada. Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.

Production of this document has been made possible through a financial contribution from the Government of Canada. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Government of Canada.

