

Boissons SANS ALCOOL

Pour la santé de bébé,
ne buvez pas pendant
la grossesse...

La consommation
d'alcool durant
la grossesse
peut avoir des
conséquences
graves sur la
santé et le
comportement
de votre enfant.



Mom Collins

Sans alcool

Tranches de citron pressées
1 cuillerée à thé de sucre,
ou moins
Eau gazéifiée
Glaçons

Mélanger le citron et le sucre.

Ajouter les glaçons et l'eau gazéifiée.

Panache des caraïbes (ou lait frappe du matin)

Sans alcool

1 tasse de lait
1/4 de tasse de concentré de jus
d'orange congelé (ou le mélange
orange, ananas et banane)
1 banane (entière ou la moitié)

*Écraser la banane avec une fourchette
pour en faire une purée. Verser tous les
ingrédients dans un grand bocal, fermer
le couvercle, bien mélanger. (Vous pou-
vez aussi utiliser un mélangeur élec-
trique pour obtenir une consistance
onctueuse.)*

Punch au jus de fruits (pour plusieurs personnes)

Sans alcool

Jus de fruits * (3 tasses ou plus)
1 bouteille de soda au gingembre
Glaçons

*Mettre les glaçons dans un bol à punch
ou un grand récipient. Verser les jus de
fruits et le soda au gingembre sur les
glaçons. Mélanger rapidement. (Vous pou-
vez décorer avec des tranches de fruits.)*

**Essayez un mélange de jus de fruits, par exemple orange,
pamplemousse, ananas et canneberge.*

Panaché aux fruits

Sans alcool

1/2 tasse ou plus de jus de fruits
(orange, pomme, raisin, etc.)

Eau gazéifiée très fraîche

*Mélanger le tout. On peut ajouter
un quartier de citron ou de lime.*

*C'est bon et plus sain qu'une boisson
gazeuse.*

Ces boissons sont proposées par les programmes Bébés en santé et sont inspirées des cocktails et recettes de la Société des alcools du Manitoba et du Bureau laitier du Canada. Pour tout autre renseignement sur la grossesse, la nutrition et le rôle parental, informez-vous sur le programme Bébés en santé disponible près de chez vous en composant le 945-1301 ou, sans frais, le 1 888 848-0140.