



“Is it a **Real Fruit Juice** or an **Imposter**?”

Dear Parent,

Today your child learned how to identify a Fruit Juice from an “Imposter”. Fruit Juice is made of real fruit while “Imposters” contain a mix of other ingredients, including added sugar, colour and flavour, which is why fruit juice is the better choice between these two options. However, drinking water and eating the whole fruit is an even more nutritious choice than fruit juice!

Please take 5 minutes to do this activity with your child. He/she will teach you how to evaluate fruit beverages.

From your EMSB Dietitian

1. Take a juice carton.
2. Circle the words that appear on the front of the juice box.

IMPOSTER words

Punch Cocktail
Beverage Drink

REAL JUICE words

No sugar added
Unsweetened
100 % pure
100% juice



3. Circle the words that appear in the list of ingredients on the side of the juice box.



IMPOSTER words

Flavour Colour
Sugar Glucose-fructose*

**Glucose-fructose is sugar*

REAL JUICE words

Fruit Juice

4. Add the number of circled words in each category.

Number of IMPOSTER words: _____

Number of REAL JUICE words: _____

5. Evaluate the results.

- If your beverage has **more** IMPOSTER words than (or the same number as) REAL JUICE words, then your beverage is an Imposter. 
- If your beverage has **more** REAL JUICE words than IMPOSTER words, then your beverage is a Real Juice. 



« Est-ce un vrai jus ou un imposteur? »

Cher parent,

Aujourd'hui, votre enfant a appris comment reconnaître un vrai jus d'un imposteur. Les vrais jus sont faits à base de vrais fruits à 100% comparativement à l'imposteur qui contient d'autres ingrédients comme le sucre et le colorant alimentaire. Le vrai jus est le meilleur choix entre les deux. Par contre, le meilleur choix est toujours de manger le fruit entier et boire de l'eau.

Veillez consacrer 5 minutes à compléter cette activité avec votre enfant. Il/elle vous montrera comment évaluer les boissons de fruits.

Par la diététiste du CSEM

1. Prenez une boîte de jus.
2. Encerclez les mots qui apparaissent sur le devant de la boîte.



Mots IMPOSTEURS

Punch Boisson
Cocktail

Mots VRAIS JUS

Sans sucre ajouté
Non sucré
100 % pur
100% jus

3. Encerclez les mots qui apparaissent à la liste des ingrédients sur le **côté** de la boîte.

Mots IMPOSTEURS

Arôme ou essence Colorant
Sucre Glucose-fructose*

Mots VRAIS JUS

Jus de fruits

**Glucose-fructose est le sucre*



4. Ajoutez le nombre de mots encadrés dans chaque catégorie.

Nombre de mots IMPOSTEURS: _____

Nombre de mots VRAIS JUS: _____

5. Évaluez les résultats.

- Si votre boisson a **plus** de mots IMPOSTEURS (ou le même nombre) que de mots VRAIS JUS, votre boisson est un Imposteur. 
- Si votre boisson a **plus** de mots VRAIS JUS que de mots IMPOSTEURS, votre boisson est un Vrai Jus. 