PRÉNOM :

. . . . . .

SMILE FOR FUTURE
by Pierre Fabre ORAL CARE

FICHE 5

UNE BONNE ALIMENTATION

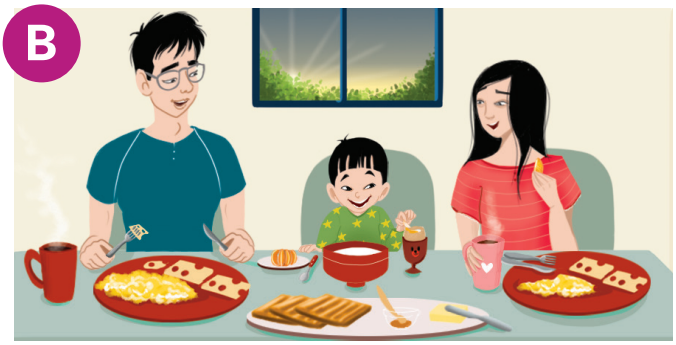
Ce que tu manges peut avoir des conséquences sur la bonne ou mauvaise santé de tes dents. Certains aliments, comme les produits laitiers (fromages, yaourts...), sont bons pour tes dents (et tes os). D'autres, comme les bonbons, les gâteaux, les boissons gazeuses sucrées (sodas) ou les jus de fruits, contiennent du sucre et sont mauvais pour tes dents. Il faut en manger seulement de temps en temps et bien te laver les dents après.

JEU N° 1 : Il était une fois...

Remets l'histoire dans le bon ordre, du matin au soir. Et donne le nom de chacun des 4 repas d'une bonne journée.

A

B



C

D

Réponses : B - petit déjeuner, A - déjeuner, D - goûter et C - dîner.

LE SAIS-TU ?

Entre 3 et 6 ans, il est conseillé de prendre 4 repas par jour : petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner. Tu commences à manger comme les adultes, mais en plus petite quantité. En dehors des repas, il faut éviter de grignoter. C'est une mauvaise habitude qui peut abîmer tes dents et aussi augmenter inutilement ce dont ton corps à besoin et donc provoquer une prise de poids.

JEU N° 2 : À tes crayons !

Repasse sur les pointillés pour compléter ce délicieux repas par un bon verre d'eau.

JEU N° 3 : Mène l'enquête

Entoure les aliments fabriqués à partir de lait et qui sont très bons pour tes dents.

Réponses : Petits-suisses, fromage, lait. Ils contiennent du calcium qui aide à renforcer tes os et tes dents.

© Sommai, Friedberg, Bergamont, Mara Zemgaliete, Givaga, Brad Pict, Birgit Reitz-Hofman, PhotoEd - Adobe Stock

Les MOTS difficiles :

Produits laitiers : lait ou aliments fabriqués à partir de lait (fromage, yaourt, crème dessert...).
Grignoter : manger des petites choses entre les 4 repas de la journée.
Calcium : élément présent dans certains aliments et qui aide à renforcer tes os et tes dents.

© Conception et rédaction : Éditions spéciales Play Bac - 01 53 01 21 54 / Illustrations : Chadia Loueslati.

Pierre Fabre ORAL CARE

ÉDITIONS SPÉCIALES playBac

Les Laboratoires PIERRE FABRE ORAL CARE et les Éditions Spéciales PLAY BAC proposent aux enfants des jeux ludo-éducatifs pour apprendre dès le plus jeune âge les bons gestes. Ces fiches ont été conçues avec l'appui du Docteur Pierre-Marie VOISIN, dentiste référent Pierre Fabre.