



Info-collations

Les collations sont très importantes chez les enfants car ils ne mangent pas beaucoup mais souvent. C'est pour cette raison qu'il est nécessaire de leur donner des collations saines, nourrissantes, et qui ne favorisent pas la carie dentaire.

Il est très important de se brosser les dents après avoir mangé des collations contenant beaucoup de sucre car elles peuvent causer des caries. Si tu ne peux pas te brosser les dents :

- mange du fromage car il aide à protéger les dents;
- rince la bouche avec de l'eau; ou
- mâche de la gomme sans sucre.

Collations qui devraient être limitées :

- tablettes de chocolat
- bonbons, réglisses
- tartinades au chocolat
- feuilles de fruits
- boissons gazeuses
- boissons aromatisées aux fruits et en poudre
- croustilles et nachos
- frites
- gâteaux et sucreries
- tablettes granola
- céréales enrobées de sucre
- boissons sportives et énergisantes
- crème glacée et desserts surgelés

Ces collations ont une faible valeur nutritive, elles contiennent beaucoup de sucre, sel ou matières grasses. Certaines d'entre elles ont une texture collante et gommeuse qui favorise la carie dentaire.

Suggestions de bonnes collations :

- lait ou boisson de soya enrichie
- légumes crus en bâtonnets
- beurre d'arachide et craquelins
- pains et petits pains
- céréales à grains entiers
- fromage
- compote de pommes non sucrée
- fruits
- yogourt
- muffins aux grains entiers
- tranche de pizza froide
- demi-sandwich
- pouding au lait
- noix et graines non salés
- oeuf