



# 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 tes dents;
- rince ta bouche avec de l'eau; ou
- mâche de la gomme sans sucre.

## Collations qui devraient être limitées :

- bonbons, réglisses
- tartinades au chocolat
- feuilles de fruits
- boissons gazeuses
- breuvages en poudre
- croustilles
- gâteaux et sucreries
- tablettes granola
- punches aux fruits
- céréales enrobées de sucre

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

## Suggestions de bonnes collations :

- légumes crus en bâtonnets
- beurre d'arachide et craquelins
- pains et petits pains
- céréales
- fromage
- compote de pommes
- fruits
- yogourt
- muffins aux grains entiers
- tranche de pizza froide
- demi-sandwich
- pouding au lait