

Un goûter qui prend soin des dents

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Organiser le goûter évite de prolonger des prises sucrées toute l'après-midi. L'eau, la variété et l'écoute de l'appétit donnent des repères simples.

Prévoir	Choisir un moment et préparer de l'eau.
Varier	Pain, fruit ou produit laitier selon les besoins ; textures adaptées à l'âge.
Transmettre	L'enfant explique pourquoi un jus ne remplace pas l'eau.

AGIR ET TRANSMETTRE

À tester en famille : préparer le goûter ensemble et choisir une seule pause. Question : un jus sans sucres ajoutés est-il équivalent à l'eau ? Non. Il contient des sucres et peut être acide.

Choisir une organisation réaliste, sans forcer l'enfant à manger. Une alimentation adaptée et le brossage se complètent ; aucun aliment ne remplace le nettoyage et le suivi dentaire.

Sources publiques : Santé publique France · Alimentation des enfants · NIH / NIDCR · Prévenir les caries (anglais) · Santé publique du Derbyshire · Boissons et dents (anglais)

Lire la fiche conseil complète et ses autres sources · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

