

Souriez de toutes vos dents! Une saine nutrition et une bonne santé dentaire

Aidez votre enfant à prendre soin de ses dents; enseignez-lui à choisir des aliments sains et à adopter une bonne hygiène buccale. La consommation d'aliments sains et un brossage de dents régulier sont la clé d'une bonne santé dentaire.

Les dents adorent les boissons santé!

Les boissons sucrées sont des boissons auxquelles on a ajouté du sucre. Les boissons aromatisées aux fruits, appelées « boissons aux fruits », « punches » ou « cocktails », ou des boissons dont le nom se termine par le suffixe « ade » sont des boissons avec sucre ajouté qui n'ont aucune valeur nutritive. Le sucre nourrit les bactéries présentes dans la bouche et stimule la production d'acide. Cet acide s'attaque à l'émail des dents, favorisant ainsi l'apparition de caries.

Les enfants qui consomment beaucoup de boissons sucrées boivent probablement peu de boissons plus saines comme le lait, qui contient d'importants minéraux (ex. calcium et phosphore) nécessaires à la formation d'os et de dents solides.

Et les « jus » dans tout ça?

Une boisson ne peut être qualifiée de jus que si ce terme figure sur l'étiquette. Les jus 100 % purs ne contiennent pas de sucres ajoutés et sont riches en vitamines et minéraux. Les jus peuvent être un choix santé, sans conséquence pour la santé des dents, à condition d'être consommés en petites portions (pas plus d'une demi-tasse), pendant les repas.

Voici un petit guide pour vous aider à faire de meilleurs choix :

À privilégier

- Eau
- Lait ou boissons de soya enrichies non aromatisées

À consommer occasionnellement

- Jus 100 % purs, non sucrés
- Lait ou boissons de soya enrichies aromatisées

À consommer le moins possible ou à éviter

- Boissons gazeuses ou boissons gazeuses diètes
- Boissons énergisantes
- Boissons pour sportifs
- Boissons aromatisées aux fruits (boissons aux fruits, punches, cocktails ou boissons dont le nom se termine par le suffixe « ade »)

Savez-vous reconnaître les « sucres » que contiennent les aliments?

Le sucre se présente sous plusieurs formes et porte différents noms qui figurent sur la liste qui suit. Apprenez-les, vous saurez ainsi quoi chercher lorsque vous lirez les étiquettes. Un produit alimentaire a une teneur élevée en sucre si le premier ou le deuxième ingrédient indiqué sur l'étiquette fait partie des sucres indiqués à la liste. Autant que possible, évitez de consommer ces produits.

- | | | |
|--|------------------|-----------------|
| • Sirop de maïs à haute teneur en fructose | • Sucrose | • Sirop de maïs |
| • Dextrose | • Miel | • Sucre inverti |
| • Fructose | • Sirop d'érable | • Sucre de malt |
| • Glucose | • Mélasse | • Sucre brut |
| • Maltose | • Cassonade | |

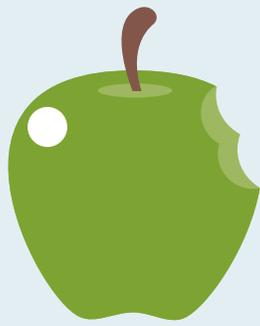
Dites adieu aux collations sucrées!

Une collation santé devrait contenir des ingrédients appartenant à au moins deux groupes alimentaires. Pensez-y lorsque vous préparez des collations à la maison ou pour l'école.

Voici quelques idées de collations rapides et de recettes :

- | | |
|--|--|
| • Smoothie (frappé aux fruits) | • Légumes et houmous |
| • Salade de thon et craquelins de grains entiers | • Pain de grains entiers et beurre de noix |
| • Raisins congelés et fromage cottage | • Maïs soufflé léger et noix |





Recettes

Parfait au yogourt

Mélanger des fruits coupés (au choix) à du yogourt à la vanille et ajouter des céréales à grains entiers ou du granola. Un pur délice!

Le saviez-vous?

Les raisins secs, les fruits séchés et les pâtes de fruits déshydratés (roulés aux fruits) non sucrés constituent de bons choix de collation sur le plan nutritionnel. Malheureusement, ces aliments collent aux dents et peuvent favoriser la formation de caries. Optez pour ces collations seulement si vous pouvez vous brosser les dents dans les 20 minutes qui suivent.

Roulés aux ananas

Ingrédients

8 oz (227 g) de fromage à la crème faible en gras
4 oz (113 g) de yogourt à la vanille
14 oz (398 ml) d'ananas broyés et égouttés (en conserve)
Grandes tortillas de blé entier (70 g)

Préparation : Dans un petit bol, combiner le fromage à la crème et le yogourt. Ajouter les ananas et mélanger. Étaler 3 cuillères à soupe du mélange sur chaque tortilla, les rouler, les trancher en rondelles et servir.

Le saviez-vous?

Consommer du fromage après un repas peut ralentir la formation de la plaque dentaire. Votre enfant ne peut pas se brosser les dents à l'école? Pas de problème! Mettez un morceau de fromage à pâte dure dans sa boîte à lunch et dites-lui de le manger à la fin de son repas.

Biscuits tendres aux pommes et à la cannelle

Adaptation d'une recette tirée du livre *Simplement délicieux* (par Les diététistes du Canada)

Donne 48 biscuits

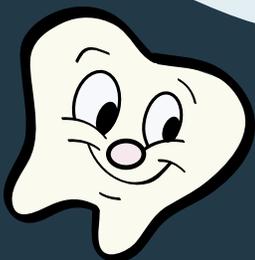
Rapides et faciles à faire, ces biscuits sont un excellent dessert à apporter à l'école. Ils sont aussi une délicieuse collation, lorsqu'accompagnés de yogourt à la vanille et d'un fruit.

Ingrédients

2 tasses (500 ml) de farine tout usage
1 cuillère à soupe (15 ml) de cannelle moulue
1 cuillère à thé (5 ml) de poudre à pâte (levure chimique)
½ cuillère à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
½ cuillère à thé (5 ml) de sel
3 grosses pommes râpées (avec la pelure)
1 tasse (250 ml) de cassonade tassée
⅔ tasse (170 ml) de beurre
2 œufs
½ tasse (125 ml) de lait sur
2 tasses (500 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F. Dans un petit bol, tamiser la farine, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Saupoudrer ½ tasse du mélange de farine sur les pommes râpées.
3. Dans un grand bol, battre le beurre en crème avec la cassonade. Incorporer les œufs, un à la fois, tout en continuant de battre le mélange. Ajouter le lait, puis les flocons d'avoine; bien mélanger. Ajouter le reste du mélange de farine, puis les pommes, à la préparation.
4. Déposer la pâte sur des plaques à pâtisserie, par cuillère à soupe, en les espaçant de 2 po (5 cm).
5. Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Sortir du four et attendre 5 minutes pour laisser les biscuits tiédir avant de les transférer sur une grille et les laisser refroidir complètement.



Yukon