



# A la Récré



## Pour en savoir plus

### > 1

Les dents sont recouvertes d'émail qui les protège. L'émail dentaire s'use avec le temps. C'est l'érosion dentaire.

Cette usure est accélérée par :

- **La consommation d'aliments et de boissons sucrés et acides**  
Exemple : friandises et sucreries acidulées, sodas, thé glacé, jus de fruits...
- **La fréquence et la durée de contact des aliments acides avec les dents.**

### A choisir: fruit ou jus de fruits?

Il est préférable de consommer un fruit car la mastication contribue à la production de salive, et la salive permet de lutter contre la carie et l'érosion dentaire en neutralisant les sucres et les acides.

### > 2

En dehors des facteurs liés à chaque individu, les principales raisons de développement des caries sont :

- **La consommation journalière de sucre**
- **Le grignotage entre les repas**
- **Le temps de rétention des aliments en bouche**

Exemple d'aliments sucrés qui collent aux dents: banane, caramel, biscuit, chips, fruits secs...

### > 3

La récréation est aussi importante qu'efficace pour bien se concentrer à l'école!

### > 4

L'eau du robinet est à privilégier en cas de soif. En plus d'être toujours accessible, elle est bénéfique pour ta santé!

### > 5 et 6

Les besoins essentiels sont manger, boire, dormir, bouger, jouer, aimer et être aimé, être en sécurité. Comment faire la différence entre un besoin et une envie?

- **J'ai besoin d'une paire de baskets ou j'ai envie d'une paire de baskets**
- **J'ai besoin de manger ou j'ai envie de manger**

### Quelle est la différence?

J'ai besoin d'une paire de baskets signifie que je n'en ai pas ou plus. J'ai envie de cette paire de baskets à la mode, signifie que j'en ai déjà, mais que celles-ci me plaisent et que j'aimerais bien les avoir. Dans notre société de consommation, la publicité joue sur nos envies, sur nos désirs, elle nous fait croire que nos envies sont des besoins. Elle crée des besoins artificiels dans le but de nous faire acheter des choses même si nous n'en avons pas besoin. *Extrait de [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)*

### > 7

Mettre des mots, communiquer, partager. Déguster un aliment permet de mieux se connaître et mieux connaître les autres également. Quand tu dégustes un aliment, ce que tu perçois ne sera pas identique à ce que ton copain ou ta copine ressent.

### > 8

### Bouger pour être en bonne santé!

Aller à l'école à pied, jouer dehors, courir, faire de la trottinette, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur: autant de mouvements pour être en forme!