

SIMPLIFIONS LA COLLATION!

Fruits, légumes et fromage



La majorité des enfants ne mange pas assez de fruits, de légumes et de produits laitiers.



La collation est un moment idéal pour manger ces deux groupes d'aliments.



Les enfants sont en pleine croissance et ils ont besoin d'énergie pour bien grandir.



Une collation avec ces aliments permet à l'enfant de faire le plein d'énergie entre les repas et de rester concentré.



En maternelle, 4 enfants sur 10 ont des caries.



Un enfant qui mange une collation qui colle aux dents le matin expose ses dents à la carie toute la journée.

Les fruits, les légumes et le fromage sont des aliments à privilégier à l'école pour le mieux-être global et dentaire de votre enfant et parce qu'ils sont à faible risque d'allergie.

Persévérons et encourageons cette saine habitude auprès de nos jeunes!



Les hygiénistes dentaires du CIUSSS MCQ