

## Activité 2 : Les amis et les ennemis des dents 2/2

Découpe et colle les étiquettes des aliments dans la bonne colonne :

LES ALIMENTS...	
AMIS DES DENTS	ENNEMIS DES DENTS
      	          

Source des illustrations : <https://www.pipsa.be/outils/detail-2139614071/hygiene-personnelle.html>

Activité 3 : Bingo

« Vous disposez d'une carte de Bingo. Je vais poser une série de questions. La réponse à chacune des questions figure sur la carte d'un ou plusieurs participants. Ceux d'entre vous qui ont la bonne réponse sur leur carte la coche, on passe à la question suivante ».

Les participants qui ont rempli une ligne entière en premier ont gagné.

Jeu Bingo – Correction

<p>Nous permettons de neutraliser l'acidité présente dans la bouche &amp; nous contenons du calcium qui permet de reminéraliser l'émail des dents :</p> <p>Les produits laitiers</p>	<p>Je suis indispensable pour fortifier les os et les dents :</p> <p>Le calcium</p>	<p>Je renforce l'émail des dents et les protège contre les attaques acides. On me trouve dans le dentifrice, mais aussi dans l'eau ou les épinards :</p> <p>Le fluor</p>
<p>Nous sommes très nombreuses dans notre famille. On nous retrouve dans les légumes, fruits, viandes, poissons, laitages, céréales... Nous sommes indispensables pour être en forme et pour la santé des dents et des gencives :</p> <p>Les vitamines</p>	<p>Je suis la seule boisson indispensable à l'organisme :</p> <p>L'eau</p>	<p>Je ne suis pas sucré mais je reste très acide. Je suis donc à risques pour les dents :</p> <p>Le soda « sans sucre »</p>
<p>Les bactéries de la bouche se servent de moi pour produire de l'acide :</p> <p>Le sucre</p>	<p>Nous avons un goût salé mais dans les faits nous contenons beaucoup de sucres :</p> <p>Les biscuits apéritifs</p>	<p>Je suis une habitude très mauvaise pour les dents et la santé en général. On me pratique entre les repas et souvent devant la télé ou une tablette :</p> <p>Le grignotage</p>

Activité 4 : Classement des boissons sucrées

A retenir : seule l'eau est indispensable à l'organisme. Il s'agit de la seule boisson sans sucre et sans acide.

Activité 5 : Choix des aliments

**1** Entre les deux propositions, coche le meilleur aliment pour tes dents et ta santé :

	Aliment 1	OU	Aliment 2
1	<input type="checkbox"/> Compote		<input checked="" type="checkbox"/> Pomme
2	<input checked="" type="checkbox"/> Fromage		<input type="checkbox"/> Compote
3	<input type="checkbox"/> Glace		<input checked="" type="checkbox"/> Sorbet
4	<input checked="" type="checkbox"/> Eau		<input type="checkbox"/> Soda sans sucre
5	<input checked="" type="checkbox"/> Soda sans sucre		<input type="checkbox"/> Soda
6	<input checked="" type="checkbox"/> Soda avec paille		<input type="checkbox"/> Soda sans paille
7	<input checked="" type="checkbox"/> Fraise		<input type="checkbox"/> Banane
8	<input type="checkbox"/> Chocolat blanc		<input checked="" type="checkbox"/> Chocolat noir

**2** A partir de ce menu de restaurant, choisis le repas le plus favorable à tes dents et ta santé :



Entrée : **Tomate mozzarella**  
Plat principal : **Steak, haricots verts et pommes de terre**  
Dessert : **Salade de fruits**



## Activité 6 : Recherche des sucres cachés

Parmi ces aliments au goût salé, entoure ceux qui comportent du sucre :

Frites

Ketchup

Saucisson

Pain de mie

Pain

Viande

Poisson

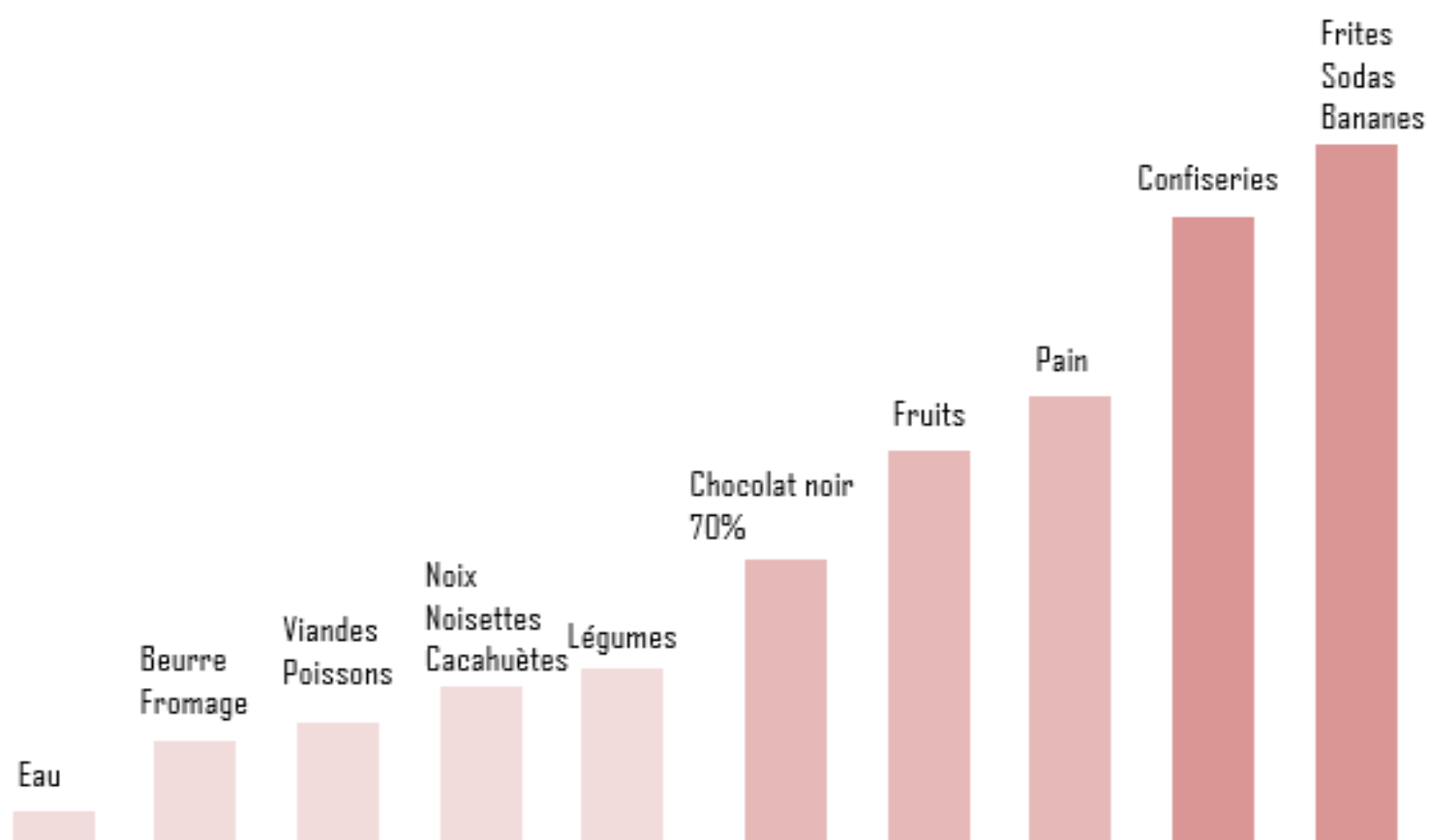
Fromage

A retenir : Certains aliments au goût salé peuvent être riches en sucres. Les étiquettes alimentaires peuvent te renseigner sur la composition des aliments.

## Activité 7 : Classement des aliments cariogènes

A l'aide du schéma suivant, réponds aux phrases ci-dessous en cochant la bonne réponse :

Classement des aliments  
du moins au plus à risques de provoquer des caries



- ❖ La banane risque de provoquer plus de caries que le pain : ☒ Vrai ☐ Faux
- ❖ Le chocolat noir risque de provoquer plus de caries que la banane : ☐ Vrai ☒ Faux
- ❖ Les frites risquent de provoquer plus de caries que les confiseries : ☒ Vrai ☐ Faux
- ❖ Les fruits risquent de provoquer plus de caries que les sodas : ☐ Vrai ☒ Faux

## Activité 8 : Énigme

« Habitude très mauvaise pour les dents et la santé en général qui se fait entre les repas et souvent devant la télé ou une tablette ». Qui suis-je ?

Réponse : **G R I G N O T A G E**