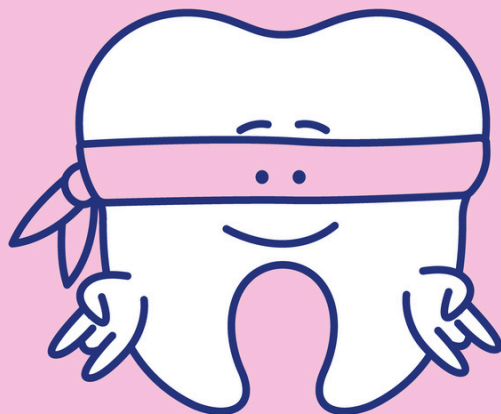


la box à dents

Devenir le super-héros de
ses dents, ça s'apprend !



Module

D

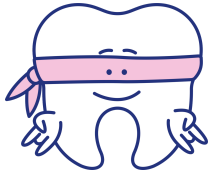
Les aliments, super-alliés ou
super-vilains ? Choisis ton camp.

**FICHES D'ACTIVITÉS VIERGES
À IMPRIMER**

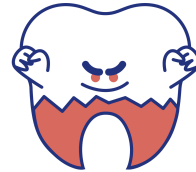
Les amis et les ennemis des dents



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



Les aliments
AMIS des dents



Les aliments
ENNEMIS des dents

Classement des boissons sucrées



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

Choix des aliments Entre « ... » et « ... »



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

- | | | |
|---|----|---|
| ☐ Pomme | OU | ☐ Compote |
| ☐ Fromage | OU | ☐ Compote |
| ☐ Glace | OU | ☐ Sorbet |
| ☐ Eau | OU | ☐ Soda sans sucre |
| ☐ Soda sans sucre | OU | ☐ Soda |
| ☐ Soda sans paille | OU | ☐ Soda avec paille |
| ☐ Fraise | OU | ☐ Banane |
| ☐ Chocolat blanc | OU | ☐ Chocolat noir |



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


MENU
 DU JOUR
 

ENTRÉES
 Tomates Mozzarella
 Chips à la banane
 •
PLATS
 Hamburger frites
 Steak, haricots verts et pommes de terre
 •
DESSERTS
 Salade de fruits
 Crème caramel

Menu à 20€ (entrée + plat + dessert)

Entrée :

Plat principal :

Dessert :

Recherche des sucres cachés



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

Viande

Frite

Poisson

Fromage

Pain de mie

Ketchup

Saucisson

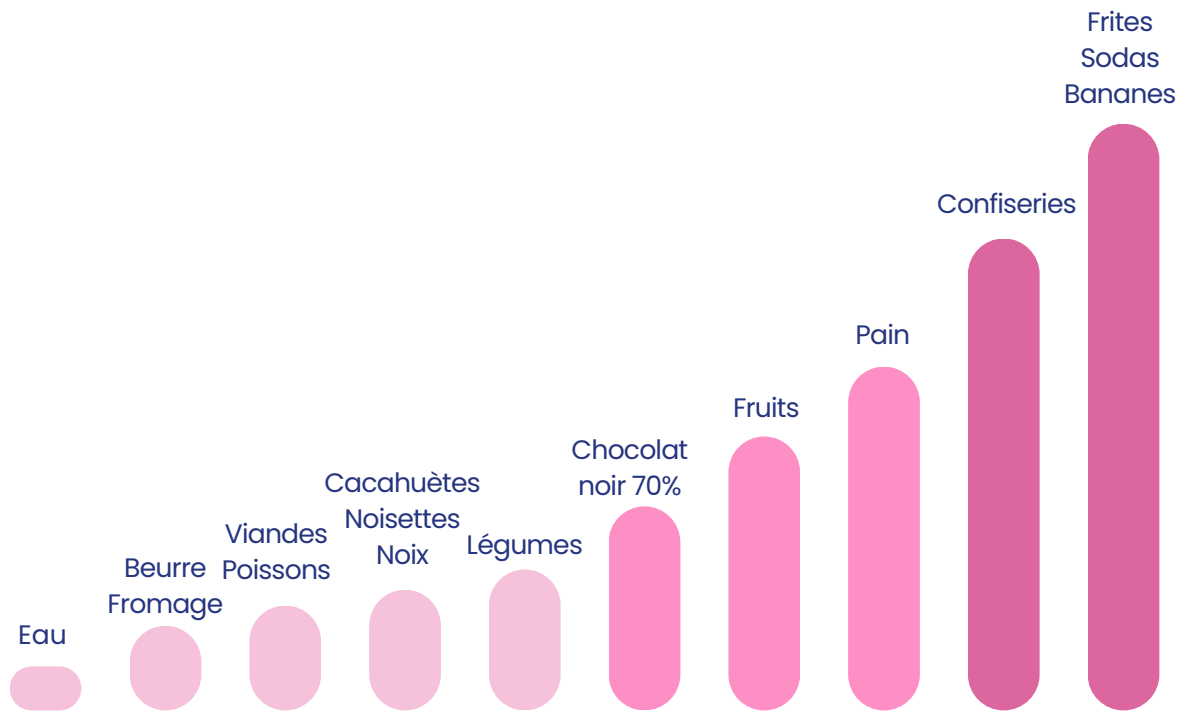
Pain

Classement des aliments cariogènes



A l'aide du schéma suivant, réponds aux phrases ci-dessous en entourant 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

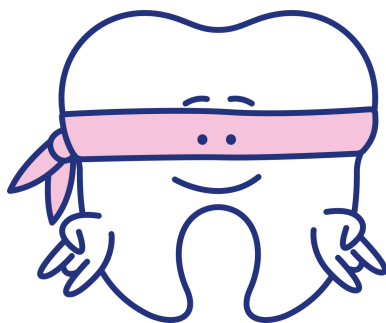
Faux

Les fruits risquent de provoquer plus de caries que les sodas :

Vrai

Faux

Enigme



**Je suis une 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 :