Pour une BOUCHE EN SANTÉ

L'eau est ma meilleure amie.

L'eau est la meilleure boisson « amie des dents ».
Elle est bonne pour la santé et les dents.

Pour avoir une eau plus amusante, ajoute-lui une saveur :

- Choisis une saveur sans sucre ajouté ;
- Limite l'ajout d'agrumes (citrons, limes, oranges et pamplemousses), car ils peuvent nuire à la santé de tes dents en raison de leur acidité.

Recette d'eau aromatisée

- des mûres et de la menthe
- des fraises et du basilic frais
- des framboises et du concombre
- des pommes hachées et un bâton de cannelle
- des tranches de poires et une goutte d'extrait de vanille

Le lait est aussi une boisson « amie des dents ».

Activité 1

Veux-tu jouer avec moi ?

Trace une flèche vers les bonnes réponses

Pour la bonne santé de tes dents :

Au repas, tu prends un liquide blanc délicieux.

En tout temps, tu consommes un liquide sans couleur, souvent d'une fontaine, d'un robinet, d'une gourde ou d'un verre.

À l'occasion, pour rendre ta boisson plus amusante, tu peux ajouter des fruits et des herbes.

Activité 2

Trouve les 7 erreurs dans la deuxième image.

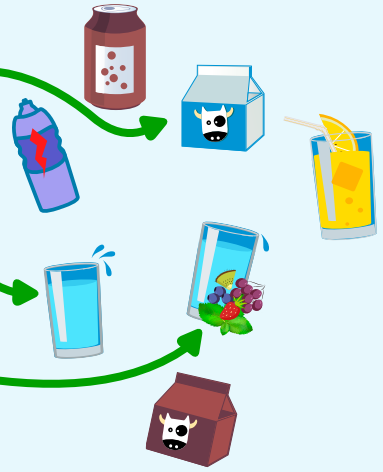
Réponses

Activité 1

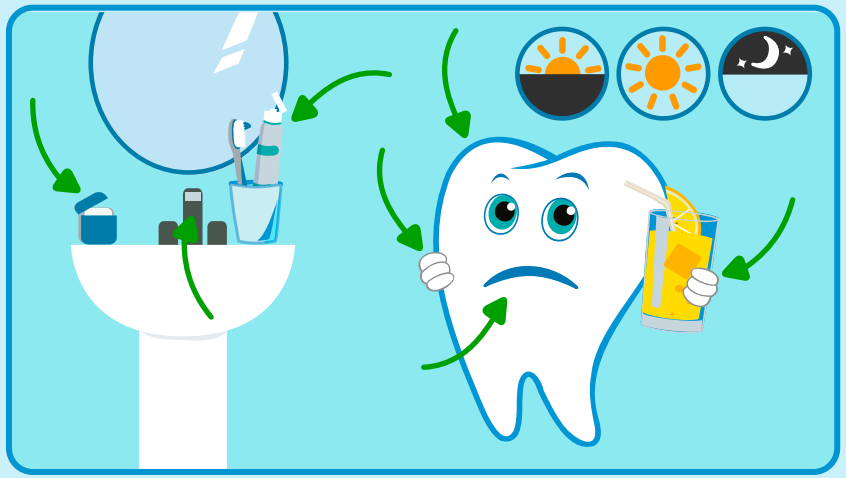
Au repas, tu prends un liquide blanc délicieux.

En tout temps, tu consommes un liquide sans couleur, souvent d'une fontaine, d'un robinet, d'une gourde ou d'un verre.

À l'occasion, pour rendre ta boisson plus amusante, tu peux ajouter des fruits et des herbes.



Activité 2



Dent triste et sans le pouce levé, boisson sucrée dans la main, pas d'étincelle sur la dent, soie dentaire sans fil, le tube de dentifrice sans la mention fluoré et la goutte d'eau qui sort du robinet.

Santé et Services sociaux Québec

20-231-02FAW