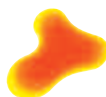


Ton dix heures, le sourire en plus !



Programme cantonal de promotion de la santé
Alimentation & Activité physique



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Faut-il toujours manger quelque chose à la récréation de dix heures?

Pour bien démarrer la journée, il est important pour ton corps d'avoir suffisamment d'énergie. Tu lui apportes cette énergie par la nourriture.

Ainsi, le matin, on conseille de manger un aliment de chacun des groupes suivants:



un farineux:
pain, céréales,
flocons d'avoine,
etc.



un fruit ou légume:
pomme, poire,
jus de fruit 100%,
carotte, etc.



un produit laitier:
verre de lait,
yogourt, fromage,
etc.

Si tu as mangé un aliment de chacun de ces trois groupes à la maison, au petit déjeuner, il n'est pas nécessaire de manger un dix heures à la récréation.

Par contre, si parfois le matin tu n'as pas très faim, tu peux partager les trois groupes entre le petit déjeuner et le dix heures lors de la récréation.

Quelques idées pour bien choisir

Quand tu es à la maison, tu peux choisir selon tes préférences dans chacun des groupes et aussi compléter le petit déjeuner avec du beurre, du miel, de la confiture, du cacao, etc. N'oublie pas de bien te brosser les dents avant de partir à l'école.

Par contre, à l'école, il n'est souvent pas possible de se brosser les dents après avoir mangé ton dix heures. Il faudra alors faire plus attention au choix de ton dix heures pour ne pas abîmer tes dents.

Tu peux emporter par exemple:

*un farineux:
pain, biscottes,
grissini,
etc.*



*un fruit ou légume:
pomme, poire, pruneaux,
bâtonnets de carottes ou
de concombre, tomate, etc.*



*un produit laitier:
lait, yogourt,
fromage,
etc.*



Les produits sucrés sont à éviter à la récréation à cause des dents. Si tu en consommes quand même, pense à bien te rincer la bouche ensuite. Ou encore mieux, te brosser les dents !



Emma a bu un chocolat chaud, mangé une tartine et une pomme à la maison. Elle se brosse les dents avant de partir et n'a plus besoin de manger à la récréation.



Théo, lui, n'avait pas très faim. Il a juste mangé un yogourt. Pour sa récréation, il emporte une mandarine et du pain.

En bref !



Le matin, pense à manger un aliment de chacun des trois groupes conseillés, soit au petit déjeuner, soit à la récréation.

N'oublie pas de te brosser les dents après le petit déjeuner avant de partir à l'école.

À l'école, si tu as mangé un produit sucré, pense à te rincer la bouche après ou si c'est possible, à te brosser les dents.



Cette brochure a été rédigée par le Service cantonal de la santé publique, avec la collaboration d'Espace Nutrition, la Société neuchâteloise des médecins-dentistes, l'Association des cliniques dentaires mobiles, les responsables de la médecine dentaire scolaire des communes de La Chaux-de-Fonds, du Locle et de Neuchâtel.