

# Optez pour le VERT



Les modes de vie occupés et les longues journées ont fait de la collation une partie courante de notre vie de tous les jours. Les jeunes enfants en particulier ont besoin de collations puisqu'ils ne sont pas capables de consommer de grosses quantités d'aliments à la fois. C'est pourquoi il est si important de prendre des collations saines, soit des collations qui sont très nutritives et qui contribuent à prévenir la carie dentaire.

La carie dentaire est causée par l'acide produit par les bactéries présentes dans la bouche provenant des sucres que nous consommons. L'acide s'attaque à l'émail des dents. Les pires dommages sont causés dans les 20 premières minutes suivant l'ingestion des aliments sucrés.

Certains aliments sont plus enclins à causer la carie dentaire que d'autres. Les facteurs suivants entrent en jeu :

1. la fréquence de consommation de l'aliment;
2. la durée de sa présence dans la bouche;
3. la quantité de sucre qu'il contient;
4. son caractère collant.

Comme vous pouvez le constater, le sujet n'est pas simple! Pour décider plus facilement quelles collations prendre, choisissez parmi les aliments des quatre groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien :

## Légumes et fruits

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.
- Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

## Produits céréaliers

- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.
- Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.

## Lait et substituts

- Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.
- Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.

## Viandes et substituts

- Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.
- Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.
- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.

