

## Les repas intermédiaires

(après lesquels on ne se lave pas les dents)

### Boissons :

**Eau, eau minérale, lait, thé froid « maison » (non sucré)**

**A éviter absolument :** *Ice tea, Coca-Cola, sirop, Choco-Drink, limonades gazeuses, boissons énergétiques, Sport-Drink (p.ex. Isostar) jus de pomme, et toute boisson sucrée, (Red bull p.ex.).*

**Fruits frais :** selon la saison (ne pas en manger durant toute la journée : érosions)

**Abricots, cerises\*, fraises\*, framboises\*, kiwi, mandarines, nectarines, olives\*, oranges, pêches, poires, prunes, pruneaux, pommes, raisins,\* etc.**

**A éviter absolument :** *fruits secs (très sucrés) et bananes (très collantes)*

\*) Conseil pratique : mettez-les dans une boîte type Tupperware.

**Légumes :** selon la saison

**Carottes, fenouil, maïs nature, radis, tomates, céleris en branches, courgettes, concombre, poivrons, chourave, etc.**

### Divers :

**Œufs, noix, noisettes, cacahuètes, Pop Corn nature ou salé, yoghurt nature, Mini-Pick, tout pain non sucré, Chips, etc.**

**Snacks non sucrés, p.ex. Cric Crac (bâtonnets avec portion de fromage), les biscuits au fromage ou salés, etc.**

**Tartines : au beurre, au fromage à tartiner, au Parfait, au Cénovis, etc.**

**Sandwich : à la charcuterie, au fromage, au poulet, au thon, à la viande séchée, etc.**

**Pain, pain complet, Toast complet, pain croustillant galette de riz non sucrée, etc.**

**A éviter absolument :** *pain au chocolat, toute tartine sucrée : confiture, miel, Nutella, pratiquement tous les bâtons aux céréales ! sucrés et parfois chocolatés ! (Farmers), yoghourts aux fruit, les céréales sucrées.*

*N'oubliez pas qu'un enfant jusqu'à l'âge de 8 ans ne possède pas l'habileté manuelle nécessaire pour se laver correctement les dents. C'est pourquoi vous devez impérativement les lui laver une fois par jour si vous voulez lui éviter des caries et plus tard le surveiller et motiver.*