



ÉCOLE TRILINGUE
VISION
ST-JEAN



Claudine Guilbault, Ph. D.
Directrice propriétaire

Jamais trop tôt pour adopter de saines habitudes de vie !

Pour favoriser un mode de vie équilibré dès le plus jeune âge, quatre éléments incontournables doivent être intégrés à la routine quotidienne des enfants, soit :

1. une alimentation saine, variée et équilibrée ;
2. des nuits de sommeil suffisantes selon l'âge ;
3. un minimum de trois heures d'activité physique par jour chez les enfants de 3 à 4 ans (selon les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour la petite enfance) et un minimum de 60 minutes par jour chez ceux d'âge scolaire (selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique) ;
4. moins de deux heures d'écran par jour (ordinateur, télévision, téléphone, iPad).

Le saviez-vous ?

- L'enfant doit manger fréquemment, c'est-à-dire que son alimentation doit se composer de trois repas en portions raisonnables et de deux à trois collations saines par jour.
- Plus la pratique d'activité physique est régulière, plus l'enfant en ressentira les bienfaits rapidement.
- L'activité physique n'est pas obligatoirement synonyme de sport. Celle-ci peut prendre plusieurs formes pour mieux se greffer au mode de vie de la famille. L'important est de dépenser de l'énergie en bougeant au gré des activités quotidiennes, qu'elles soient liées aux loisirs, aux déplacements, au travail ou même aux tâches domestiques.

Interventions à privilégier

- Préparez des repas composés de 1/3 de légumes, 1/3 de produits céréaliers et 1/3 de produits protéinés (se référer au guide alimentaire canadien).
- Évitez les aliments transformés, les aliments sucrés et les aliments gras. Les meilleurs aliments sont complets, frais et non transformés.
- Servez des fruits plutôt que des jus de fruits.
- Prévoyez de 10 h à 13 h de sommeil par nuit pour les enfants de 3 à 5 ans et de 9 h à 12 h pour les enfants d'âge scolaire.
- Planifiez quotidiennement des périodes d'activité physique et d'extériorisation de l'énergie pour l'enfant et assurez-vous que les activités proposées soient sécuritaires.
- Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Évitez les écrans avant d'aller au lit.

À retenir

En adoptant un mode de vie sain et actif dès le plus jeune âge, les enfants acquièrent des compétences, des connaissances et des habitudes dont ils tireront profit tout au long de leur vie.



PARTENAIRE
OFFICIEL



ÉCOLE TRILINGUE
VISION
ST-JEAN



Nous avons
la bonne chaussure
pour votre enfant,
quelle que soit l'occasion!

*Chaussures
pour enfant
0-12 ans*

450 346-9849
244, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu
chaussurespetitroy.com