

# LES ENFANTS EN BONNE SANTÉ!

les habitudes saines sont  
bonnes pour le corps et l'esprit

Elles aident les enfants à se sentir:



HEUREUX ET EN  
BONNE SANTÉ

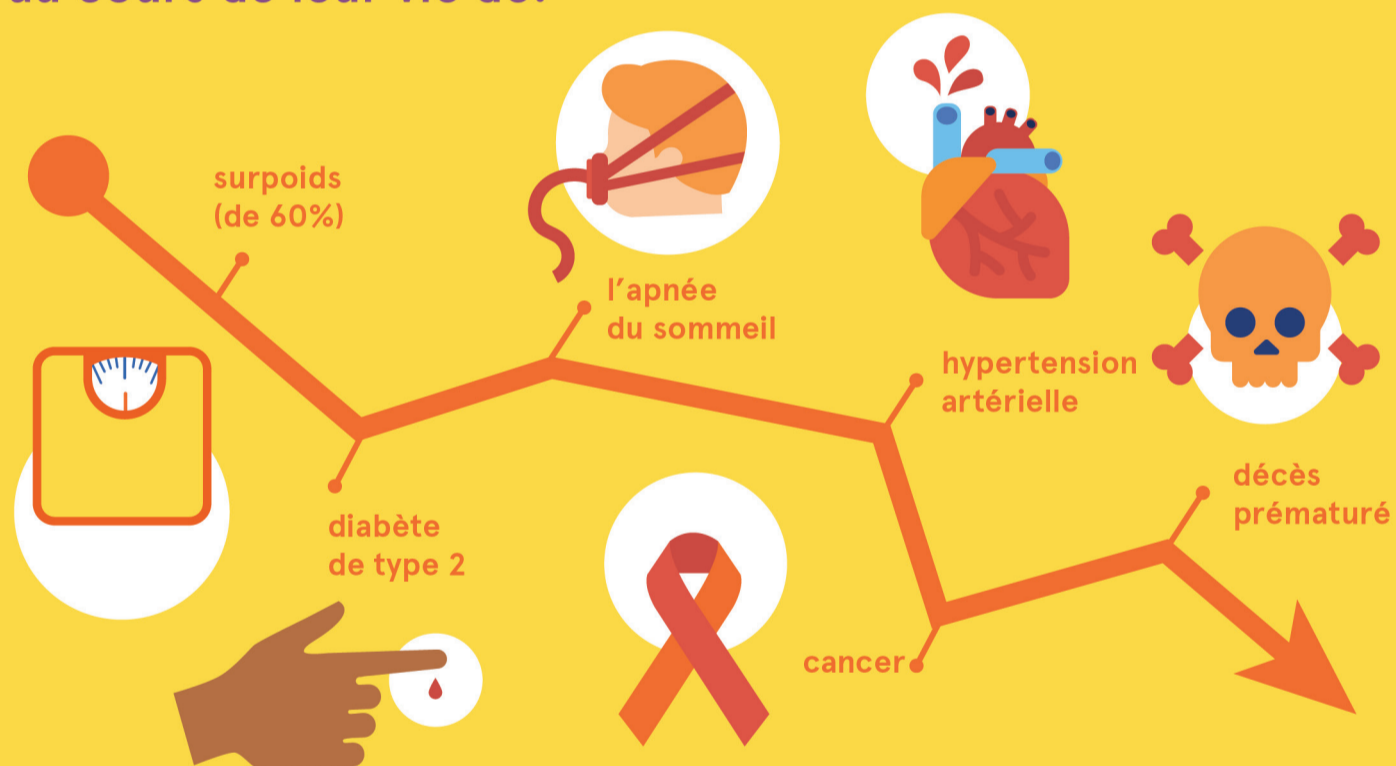


ÉNERGIQUES



CONFIANTS

Les habitudes saines réduisent le risque  
d'apparition au cours de leur vie de:



**Hélas,**

le surpoids et l'obésité touchent un nombre  
croissant d'enfants en Europe

**1 enfant sur 3**

âgé de 11 ans est atteint  
d'obésité ou en surpoids



# 10 manières d'encourager l'adoption d'habitudes saines



## 1 HABILITEZ ET ENCOURAGEZ

félicitez les pour leurs efforts et évitez de mentionner leur poids



## 2 DONNEZ L'EXEMPLE

soyez actifs ensemble. Si vous mangez vos légumes, votre enfant sera bien plus susceptible de vouloir les manger aussi



## 3 EMMENEZ VOS ENFANTS FAIRE LES COURSES AVEC VOUS

laissez-les choisir un nouveau légume à goûter



## 4 CUISINEZ ENSEMBLE

c'est amusant, moins cher et une bonne occasion de susciter l'adoption d'habitudes saines



## 5 MANGEZ ENSEMBLE



## 6 RÉDUISEZ LES PORTIONS



## 7 ÉVITEZ D'UTILISER LA NOURRITURE COMME RÉCOMPENSE

encouragez et récompensez leur bonne conduite avec des autocollants, des jeux ou de l'exercice. Soyez créatifs!



## 8 BUVEZ DE L'EAU

(évitez les boissons sucrées)



## 9 RÉDUISEZ LE TEMPS PASSÉ DEVANT LES ÉCRANS

sortez et bougez

# 10



## DORMEZ SUFFISAMMENT

- NOURRISSONS (4-11 MOIS)  
12 - 15 heures
- PETITS ENFANTS (1-2 ANS)  
11 - 14 heures
- ENFANTS D'ÂGE PRESCOLAIRE (3-5 ANS)  
10 - 13 heures
- ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (6-13 ANS)  
9 - 11 heures
- ADOLESCENTS (14-17 ANS)  
8 - 10 heures