

Créer des routines saines pour vous et votre famille : une guide pour les parents



**Alimentation saine | Activité physique
Temps d'écran | Et plus encore**

C'est quoi alors?

Il existe quatre principaux types de maladies chroniques :

- les maladies cardiaques (telles que les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et l'hypertension artérielle)
- les cancers
- les maladies respiratoires (telles que l'asthme)
- le diabète

Celles-ci se développent lentement, se manifestent souvent des années ou des décennies et ne peuvent pas être transmises d'une personne à l'autre. La façon dont nous équilibrons nos modes de vie contribue souvent à leur développement.

Une mauvaise alimentation et la sédentarité sont des facteurs de risque communs aux principales maladies chroniques. En trouvant un équilibre entre une alimentation saine, l'activité physique, un sommeil réparateur et la protection solaire, vous et votre famille pouvez réduire le risque de développer des maladies chroniques. L'adoption d'une routine saine en famille peut favoriser l'adoption d'habitudes de santé à vie qui aideront à construire et à maintenir un corps et un esprit sains.

Des routines saines :

- Aider les amis et la famille à passer plus de temps ensemble.
- Développer la confiance, les connaissances et les compétences des enfants.
- Améliorer la capacité d'apprentissage des enfants.

Les enfants en bonne santé ont plus d'énergie pour être physiquement actifs et sont mieux préparés à apprendre. Des choix d'aliments et de boissons sains, une activité physique quotidienne, un sommeil approprié et une bonne protection solaire aideront les enfants de tous âges et de toutes capacités à se construire et à conserver un corps et un esprit sains.

Si vous avez des besoins spécifiques, consultez votre prestataire de soins de santé et mettez au point une routine qui vous convient!



Une alimentation saine



Mangez sainement avec le Guide alimentaire canadien.



- Le Guide alimentaire canadien décrit les types d'aliments qui font partie d'une alimentation saine et comprend des aliments appartenant à trois groupes alimentaires : les légumes et les fruits, les aliments à base de céréales entières et les aliments protéinés.
- Veillez à ce que les repas et les collations comprennent principalement des légumes et des fruits.
- Incluez des aliments protéinés, surtout ceux qui proviennent de plantes, comme les haricots, les légumineuses ou le tofu.
- Consommez des aliments à grains entiers, comme du riz brun, des pâtes ou du pain à grains entiers.

En consommant des repas et des collations sains à l'aide du Guide alimentaire canadien, vous aurez de l'énergie toute la journée, vous resterez alerte et vous penserez clairement, et vous obtiendrez les éléments nutritifs dont vous avez besoin pour rester en bonne santé.



Les collations saines comprennent des légumes et des fruits, et au moins un aliment à base de céréales à grain entiers ou de protéines, ou les deux.

Exemples :

Parfait aux fruits et au yogourt : banane en tranches, baies fraîches ou surgelées et yogourt nature à faible teneur en matières grasses et avoine ou céréales à grains entiers

Légumes et trempettes : mini carottes et houmous

Œufs et légumes brouillés : légumes frais ou surgelés et lait faible en gras et œufs brouillés

Les repas sains comprennent des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés.

Exemples :

Roulés et sandwichs : laitue et tranches de tomates/poivrons et tortilla à grains entiers et poitrine de poulet grillée

Salade de quinoa : légumes frais ou surgelés et quinoa et tofu en dés et haricots en conserve, égouttés et rincés

Toast de brocoli au fromage : brocoli frais ou congelé et tranches de pain complet et du cheddar faible en gras, râpé

Exemples de choix alimentaires sains :

Légumes et fruits	Aliments à grain entiers	Des aliments protéinés
<ul style="list-style-type: none"> • des tranches de pomme • une banane • des baies • du brocoli • du chou-fleur • du céleri • des raisins • des feuilles vertes et salade • des mini-carottes • des tranches d'orange • des tomates cerises • du chou • des poires • concombre • mangue • poivrons rouges, jaunes ou verts <p>(Choisissez des produits frais lorsque vous le pouvez, mais les surgelés et les conserves sont également d'excellents choix).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pain plat à grains entiers, pain en tranches, pita, roulés/tortillas, bagels, craquelins • pâtes à grains entiers • riz brun ou sauvage à grains entiers • couscous à grains entiers, quinoa • avoine et grains d'avoine à grains entiers <p>(Choisissez des options plus faibles en gras et en sodium).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • des haricots, pois ou lentilles • du thon ou saumon en conserve dans de l'eau • houmous • tofu • œufs durs • poulet, dinde ou jambon cuits • fromage à faible teneur en matières grasses (20 % de M.G. ou moins) • yogourt ou dip à faible teneur en matières grasses (2 % de mat. grasses ou moins) • lait blanc non sucré à faible teneur en matières grasses ou boisson de soja enrichie* <p>*Ces boissons sont acceptables, mais choisissez d'abord de l'eau, car c'est la meilleure boisson désaltérante.</p>

Cinq façons d'aider votre famille à équilibrer des repas et des collations sains...

1. Demandez à vos enfants

- Vous décidez des aliments sains à proposer. Laissez vos enfants décider lesquels de ces aliments ils mangeront et en quelle quantité.
- Demandez aux enfants d'essayer de nouveaux aliments à la maison avant de les envoyer à l'école
- Lorsque vous faites les courses, laissez votre enfant choisir un nouveau légume ou fruit à essayer.



2. Évitez toute pression au moment des repas

- Servez les nouveaux aliments en petites quantités avec des aliments familiers lorsque votre enfant a faim.
- Proposez de nouveaux aliments à différents jours, à différents repas et dans différentes recettes.
- Il faut parfois attendre au moins 10 fois avant qu'il ne goûte et n'aime un nouvel aliment qui lui est proposé.
- L'heure du repas est un excellent moyen de rassembler la famille. En tant que parent ou soignant, vous pouvez être un modèle positif lorsque vous mangez ensemble.
- Avez-vous des enfants qui font la fine bouche? Aidez-les à acquérir des habitudes alimentaires positives et saines en n'utilisant pas la nourriture comme récompense, éloge, astuce ou punition.



3. Mangez à des heures régulières

- Proposez des repas et deux ou trois collations à des heures régulières chaque jour



4. Rendez les aliments excitants à manger!

- Donnez aux aliments des noms amusants, comme « carottes à vision radiographique ».
- Présentez les aliments de manière amusante (par exemple, découpez des légumes ou fruits en formes amusantes avec des emporte-pièces ou faites des brochettes de fruits).
- Veillez à ce que les enfants mangent beaucoup de légumes et de fruits aux repas et aux collations. Choisissez différentes textures, couleurs et formes pour répondre à leurs goûts.



5. Préparez des options « à emporter »

- Gardez les légumes lavés et coupés dans le réfrigérateur à hauteur des yeux pour une collation rapide.
- Les légumes et les fruits en conserve ou surgelés sont rapides et faciles, essayez donc d'en faire provision.
- Pensez à acheter des légumes prédécoupés et des mélanges de salades pour agrémenter rapidement et facilement tous les repas.



Choisissez une idée et commencez dès aujourd'hui!



C'est mieux ensemble!

Planifiez le repas ensemble :



- Les enfants sont plus susceptibles de manger des repas qu'ils ont aidé à préparer.
- Demandez aux enfants de trouver des idées de collations et de repas sains à partir d'aliments qu'ils aiment.

Faites les courses ensemble :



- N'oubliez pas que c'est vous qui décidez des aliments que vous ramenez de l'épicerie. Achetez des aliments que vous voulez que vos enfants mangent.
- Demandez aux enfants de trouver un nouveau légume ou fruit que votre famille peut essayer.

Préparez le repas ensemble :



- Préparez les repas et les collations à l'avance avec vos enfants. Faire participer votre famille à la préparation des repas peut l'aider à développer des habitudes alimentaires saines tout en apprenant de nouvelles compétences alimentaires.

Mangez ensemble :



- Laissez suffisamment de temps à vos enfants pour prendre leur petit-déjeuner chaque matin.
- Essayez de manger en famille le plus souvent possible sans distractions (par exemple, loin de la télévision).
- Faites participer toute la famille à la mise de la table et au nettoyage.



Compétences alimentaires pour tous les âges



Vos enfants aiment-ils vous aider dans la cuisine? Est-ce que vos enfants aiment vous aider dans la cuisine?

En fonction de l'âge de votre enfant, voici quelques compétences que vous pouvez vous entraîner à faire ensemble.

Âge	Compétence alimentaire
Âge : 3 à 4 ans	<ul style="list-style-type: none">• Enlever des coquilles des œufs durs.• Verser de l'eau à partir d'un petit pichet ou d'une tasse à mesurer.• Aider à préparer un sandwich ou une pizza simple avec des ingrédients pré-assemblés.• Sortir un certain nombre de carottes ou de bagels de blé entier d'un sac.
Âge : 4 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none">• Mesurer, combiner et remuer les ingrédients ensemble.• Couper des légumes mous et cuits, des fruits mous, du fromage ou du tofu avec un couteau en plastique.
Âge : 6 à 8 ans	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser en toute sécurité des équipements de cuisine simples (râpe, grille-pain, mixeur ou ouvre-boîte).• Faire un simple wrap à la tortilla de blé entier.• Inventer une recette de salade de fruits ou de smoothie.• Aider à la préparation d'un petit-déjeuner simple.
Âge : 8 à 12 ans	<ul style="list-style-type: none">• Utiliser un couteau avec des aliments faciles à couper.• Utiliser le micro-ondes avec votre aide.• Préparer leur propre déjeuner.• Préparer un plateau de légumes ou de fruits frais.• Utiliser la cuisinière sous votre supervision pour faire des recettes de base (par exemple, omelette ou sandwich au fromage grillé).
Âge : 13 à 18 ans	<ul style="list-style-type: none">• Préparer leur propre déjeuner pour l'école.• Parcourir ensemble les prospectus pour dresser une liste d'épicerie.• Faites-les participer à l'établissement du budget alimentaire.• Lorsque vous faites les courses, aidez-les à faire des choix plus sains en lisant les étiquettes nutritionnelles.

Repensez votre boisson!

Repensez
votre
boisson!

Les boissons sucrées sont la principale source de sucre ajouté dans l'alimentation quotidienne des enfants.

Trop de boissons sucrées peuvent entraîner des caries dentaires et rendre plus difficile l'atteinte d'un poids santé. L'obésité expose votre enfant à d'autres problèmes de santé tels que les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle et le diabète.

Savez-vous combien de sucre contient votre boisson?



1 morceau de sucre = 1 cuillère à café de sucres.

**Choisissez l'eau
lorsque vous avez soif.**



Faites de l'eau votre boisson préférée pour étancher

Les boissons sucrées peuvent comprendre :

- Sodas et boissons gazeuses
- Boissons aromatisées (punch, cocktail, -ade)
- Boissons pour sportifs
- Boissons énergétiques
- Eaux vitaminées
- Thés sucrés/glacés
- Chocolat chaud
- Cafés de spécialité ou

Aidez votre famille à choisir des boissons plus saines :

- Donnez l'exemple à vos enfants en choisissant d'abord l'eau.
- Remplacez les boissons sucrées dans le réfrigérateur par un pichet d'eau.
- Mettez dans le déjeuner des bouteilles réutilisables qu'ils peuvent remplir à l'école.
- Encouragez votre enfant à manger des légumes et fruits au lieu de boire.
- Limitez la quantité et faites le plein si vous choisissez une boisson sucrée.
- Lait blanc non sucré à faible teneur en matières grasses, boisson de soja enrichie, ou des boissons acceptables. Choisissez d'abord de l'eau car c'est la meilleure boisson désaltérante.



L'activité physique.

**Bougez
et jouez
tous les
jours.**

Pour des bénéfices optimaux pour la santé, les lignes directrices sur le mouvement de 24 heures recommandent que :

- Les enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans) consacrent au moins 180 minutes à des activités physiques variées réparties tout au long de la journée, dont au moins 60 minutes de jeux énergiques.
- Les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) accumulent au moins 60 minutes d'activité physique par jour pour faire travailler leur cœur.

Les avantages de l'activité physique :

- Développe la créativité et aide les enfants à utiliser leur imagination.
- Renforce la confiance, les connaissances et les compétences des enfants.
- Aide les enfants à avoir un corps et un esprit sains.
- Diminue le risque de maladies chroniques futures.
- Améliore la concentration, la mémoire et l'apprentissage.
- Aide à développer les compétences de leadership et de groupe.

De nombreux parents pensent que les enfants ne peuvent être physiquement actifs que dans le cadre d'activités structurées comme les sports organisés. Or, les recherches montrent que les enfants sont plus actifs dans le cadre de jeux libres.

Exemples de jeux libres

Marcher à l'école
Jouer aux parcs
La bicyclette
Jouer au chat perché
Jouer dans l'arrière-cour

Exemples de jeux structurés

Sports d'équipe
Cours de danse
Cours de natation
Cours de karaté
Sports scolaires

La littératie physique

La littératie physique vise à acquérir les compétences physiques, la confiance et l'amour du mouvement nécessaires pour être actif toute sa vie.

Les enfants doivent apprendre à bouger tout comme ils doivent apprendre à lire et à écrire. Ils acquièrent une littératie physique au fil du temps en développant des habiletés de base en matière de mouvement, telles que :

- ramper;
- marcher;
- courir;
- sauter;
- sauter à cloche-pied;
- s'étirer;
- lancer;
- attraper;
- botter.

Le jeu libre donne aux enfants la possibilité de s'amuser et de mettre en pratique toutes les aptitudes au mouvement qu'ils ont apprises.

Au fur et à mesure que les enfants développent leurs capacités de mouvement, ils deviennent plus confiants dans la façon de les utiliser. Ils sont également plus susceptibles de participer à différentes activités physiques, sportives et ludiques tout au long de leur vie.

La littératie physique améliore le bien-être physique et émotionnel, les capacités cognitives et favorise la bonne santé.

Sans littératie physique, de nombreux enfants se sentent frustrés et abandonnent les sports, les activités et les jeux.



Faites du temps en famille un temps actif!

- Montrez l'exemple : les parents plus actifs ont des enfants plus actifs.
- Demandez à vos enfants de vous aider à choisir les activités qu'ils aimeraient essayer.
- Fixez un objectif d'activité physique, établissez un plan et suivez votre activité.
- Marchez ou roulez pour aller et revenir des endroits où vous devez aller.
- Marcher pour aller à l'école et en revenir préparera votre enfant à apprendre pendant la journée.
- Jouez de la musique et dansez.
- Faites une promenade en famille après le dîner pour découvrir la nature.
- Faites une promenade familiale en vélo jusqu'au parc.
- Consultez le site Web du Bureau de santé de la région de Durham à durham.ca/physicalactivity pour obtenir des idées d'activités gratuites ou à coût modeste dans votre communauté.

Saviez-vous que les enfants jouent naturellement plus activement lorsqu'ils sont à l'extérieur? Passez du temps à l'extérieur en famille.



Temps sédentaire et temps d'écran.

Remplacez le temps d'écran sédentaire par des jeux actifs!

Les enfants canadiens sont trop souvent assis et ne bougent pas assez pour atteindre leur plein potentiel. Les enfants et les jeunes sont exposés à des risques de santé en raison d'un temps sédentaire prolongé, et le temps passé devant un écran est celui qui contribue le plus à la sédentarité. Le temps d'écran est le temps passé sur des appareils numériques. Cela inclut les télévisions, les tablettes, les ordinateurs, les ordinateurs portables et les smartphones.

Le temps sédentaire est le temps passé à ne pas bouger.

La Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande :

- Pour les enfants âgés de 3 à 4 ans, le temps sédentaire passé devant un écran devrait être limité à une heure par jour.
- Pour les enfants âgés de 5 à 17 ans, le temps récréatif passé devant un écran devrait être limité à deux heures par jour.

Des conseils pour vous et votre famille afin de limiter le temps d'écran sédentaire.

Donnez l'exemple et limitez votre propre utilisation des écrans.

Les parents jouent un rôle majeur en soutenant un comportement sain et en offrant aux enfants la possibilité de mener une vie active et saine.

Fixez des limites et établissez des règles

Établissez des règles concernant le temps passé devant l'écran en famille.

Limitez la consommation de télévision et de jeux vidéo après l'école.

Aidez les enfants à planifier des moments actifs à la maison ou à l'extérieur!

Libérez les chambres à coucher et les repas des écrans

Enlevez les téléviseurs, les ordinateurs portables, les téléphones intelligents et les jeux vidéo de la chambre de votre enfant.

Éteignez la télévision et rangez les appareils électroniques pendant les repas.

Faites du temps devant l'écran un temps actif!

Lorsque les écrans sont utilisés, essayez de rester actif. Pendant la soirée cinéma ou votre émission de télévision préférée, mettez la famille au défi de voir qui peut faire le plus de pompes, de sauts ou de levées de jambes pendant les pauses publicitaires.

Rendez visite à vos amis (en marchant ou en roulant) au lieu de leur envoyer des textos.

Fixez un jour par semaine ou par mois comme « journée sans écran » pour toute la famille.

Protection solaire.

Protégez-vous du soleil



- Le cancer de la peau est le cancer le plus fréquent au Canada, et il est principalement causé par une surexposition aux rayons ultraviolets (UV).
- L'indice UV vous indique la force des rayons UV quotidiens du soleil; plus le chiffre est élevé, plus les rayons du soleil sont forts et plus il est important de s'en protéger.
- Les rayons UV peuvent se réfléchir sur des surfaces telles que l'eau, l'asphalte, l'herbe, le béton, le sable ou la neige, ce qui augmente la quantité de rayons UV qui se reflètent sur votre peau.
- Une peau non protégée peut être endommagée en seulement 15 minutes d'exposition aux UV.
- Jusqu'à 80 % des rayons du soleil peuvent traverser les nuages légers, la brume et le brouillard.

Lorsque vous êtes à l'extérieur, vous devez toujours vous assurer que votre peau est protégée.

Conseils pour la protection solaire :

- Limitez les jeux en plein air au soleil entre 11 h et 15 h.
- Vérifiez l'indice UV quotidien avant toute activité à l'extérieur.
- Portez un chapeau à larges bords ou une casquette de baseball à rabats qui couvre la tête, le cou et les oreilles.
- Portez des vêtements de couleur claire et respirants qui couvrent autant de peau que possible, ou des vêtements de protection contre les UV.
- Il est également important de porter des lunettes de soleil enveloppantes et bien ajustées avec une protection UV 400 ou 100 %.
- Appliquez abondamment un écran solaire à large spectre et résistant à l'eau, ainsi qu'un baume pour les lèvres avec un FPS de 30 ou plus; renouvelez l'application si nécessaire, notamment après avoir nagé, transpiré ou vous être essuyé.
- Appliquez la crème solaire au moins 20 minutes avant de sortir. Assurez-vous de vérifier la date d'expiration et n'utilisez pas de crème solaire périmée. Recherchez l'ombre sous de grands bâtiments, des parapluies, des abris solaires, des arbres ou des pavillons lorsque cela est possible.
- Certains médicaments rendent la peau plus sensible aux rayons UV; renseignez-vous auprès de votre pharmacien.



Le sommeil.

Avantages de dormir.



Tout comme une alimentation saine et une activité physique, le sommeil aide l'esprit et le corps d'un enfant à se développer et à être en bonne santé.

Le sommeil peut avoir une incidence sur les aspects suivants de votre enfant :

- L'énergie pour jouer et être physiquement actif.
- La capacité à faire face aux sentiments et aux émotions et à passer plus facilement d'une activité à l'autre.
- La croissance et le développement pour avoir un corps fort et sain.
- La résilience et la capacité de votre enfant à faire face aux hauts et aux bas de la vie de manière positive.
- L'apprentissage et la mémoire en étant plus stable et alerte à l'école.
- Le système immunitaire pour combattre les infections et rester en bonne santé.

Essayez de vous coucher et de vous réveiller à la même heure tous les jours :

- Les enfants (3 à 4 ans) ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil ininterrompu, ce qui peut inclure une sieste.
- Les enfants (5 à 13 ans) ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil ininterrompu.
- Les jeunes (14 à 17 ans) ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil ininterrompu.



Le saviez-vous?

Les recherches montrent que les enfants qui ne dorment pas suffisamment ont plus de chances de développer des problèmes de santé à l'âge adulte, notamment :

- le diabète Type 2;
- de l'hypertension artérielle;
- des problèmes cardiaques;
- une prise de poids excessif.



1. Le fait d'avoir la même routine avant de se coucher tous les soirs peut aider votre enfant à prendre de bonnes habitudes de sommeil.
2. Veillez à ce que l'espace de sommeil soit lumineux et à ce que la température soit confortable.
3. Le fait de border votre enfant dans son lit l'aide à se sentir en sécurité. Suggérez à votre enfant d'apporter son objet préféré au lit, comme un ours en peluche ou une couverture spéciale.
4. Lire ensemble est une activité apaisante. Intégrez une histoire à l'heure du coucher dans la routine du sommeil de votre enfant.
5. Prévoyez une collation saine à l'heure du coucher dans le cadre d'une routine de collation planifiée. Certains aliments ou boissons peuvent rendre le sommeil de votre enfant plus difficile (par exemple, ceux qui sont riches en sucre ou en caféine).
6. Demandez à votre enfant de se brosser les dents et d'utiliser la soie dentaire avant de se coucher.
7. L'activité physique est un moyen important d'améliorer la santé et les habitudes de sommeil de votre enfant.
8. Le temps passé devant un écran avant de se coucher peut affecter le sommeil. Limitez l'accès aux appareils électroniques en éteignant les écrans deux heures avant le coucher.

- Veillez à ce que les repas et les collations comprennent principalement des légumes et des fruits.
- Incluez plus souvent des aliments protéinés, surtout ceux qui proviennent de plantes, comme les haricots, les légumineuses ou le tofu.
- Consommez des aliments à grains entiers, comme du riz brun, des pâtes ou du pain à grains entiers.

Des repas et des collations équilibrés!

Faites des repas un moment familial!

Donnez l'exemple en faisant des choix sains!

Repensez votre boisson!

- Faites de l'eau la boisson de choix de toute la famille (par exemple, ayez un pichet d'eau froide du robinet à disposition dans votre réfrigérateur ou essayez d'ajouter des fruits à l'eau pour en changer le goût).
- Emportez une bouteille d'eau réutilisable.

- Enfants âgés de 2 à 4 ans - limitez le temps sédentaire passé devant un écran à moins d'une heure par jour; encore moins, c'est mieux.
- Enfants et les jeunes âgés de 5 à 17 ans - limitez le temps récréatif passé devant un écran à moins de deux heures par jour; encore moins, c'est mieux.

Remplacez le temps d'écran sédentaire par des jeux actifs!

Passez moins de temps assis!

Soyez actifs et jouez en famille!

Bougez et jouez tous les jours.

- Les enfants âgés de 3 à 4 ans ont besoin d'au moins 180 minutes (3 heures) d'activité physique, quelle que soit l'intensité, réparties tout au long de la journée.
- Les enfants et les jeunes (âgés de 5 à 17 ans) doivent accumuler au moins 60 minutes d'activité physique par jour pour faire travailler leur cœur.

- Les enfants âgés de 3 à 4 ans ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil ininterrompu, ce qui peut inclure une sieste.
- Les enfants âgés de 5 à 13 ans ont besoin de 9 à 11 heures de sommeil ininterrompu.
- Les jeunes âgés de 14 à 17 ans ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil ininterrompu.

Dormez suffisamment.

Essayez de vous coucher et de vous réveiller à la même heure tous les jours!

Vérifiez l'indice UV quotidien avant toute activité à l'extérieur!

Protégez-vous du soleil!

- Faites jouer les enfants à l'extérieur avant 11 heures ou après 15 heures.
- Appliquez abondamment un écran solaire à large spectre et résistant à l'eau, ainsi qu'un baume pour les lèvres avec un FPS de 30 ou plus au moins 20 minutes avant d'aller dehors.





HEALTH
DEPARTMENT

Durham Health Connection Line
905-668-2020 or 1-800-841-2729
durham.ca/health



Si vous avez besoin de ces renseignements dans un format accessible, contactez le 905-668-2020 ou 1-800-841-2729.