

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



Fiche de conseils

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

Pour télécharger notre ressource détaillée en français sur les routines saines, visitez

durham.ca/healthyroutines



HEALTH
DEPARTMENT

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



If you require this information in an accessible format, contact 1-800-841-2729.



Conseils pour créer des routines saines

- Veillez à ce que les repas et les collations comprennent principalement des légumes et des fruits.
- Incluez des aliments haut en protéines, surtout ceux qui proviennent de plantes, plus souvent, 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.

Passez moins de temps assis!

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

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

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 11h00 ou après 15h00.
- 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.