

Activité physique : Parents, vous avez un rôle capital à jouer, c'est vous qui donnez l'exemple !

- Pour vos petits déplacements comme "aller au pain...", pensez à laisser la voiture au garage.
- Organisez des journées avec vos voisins où tous les enfants marchent jusqu'à l'école.
- Faites confiance à vos enfants, laissez les aller "faire une course, poster une lettre...", toutes ces petites tâches actives leur permettent de devenir autonomes.
- Autorisez-vous des moments libres pour emmener les plus jeunes jouer à l'extérieur... le repassage et le ménage attendront bien.
- Faites des promenades en famille et transformez-les en aventure.
- Organisez des jeux avec les petits voisins pour encourager tous les jeunes à être plus actifs.
- Proposez leur de les amener à la piscine ou à la patinoire.
- Aidez-les à lister toutes les occasions qu'ils ont dans la journée pour bouger.
- Il arrive que les jeunes restent devant les écrans car ils s'ennuient. Veillez à ce que l'offre de loisirs actifs (ballon, corde à sauter, vélo, trottinette, rollers, skate, raquettes, bob...) soit équivalente à l'offre de loisirs sédentaires (nombre de consoles de jeux, accès à l'ordinateur, télé dans la chambre...)



- ❖ *Être devant un "écran" ou "dormir" entraîne quasiment la même dépense d'énergie ! La télévision, les jeux vidéo, l'ordinateur ne sont pas à proscrire, toutefois il est important de contrôler le temps passé de nos enfants devant les écrans.*
- ❖ *Il est recommandé pour un enfant de moins de 6 ans de passer moins d'1h par jour devant les écrans. Sachez dire « NON » et prenez le temps d'expliquer, c'est plus facile que l'on ne croit.*