

Jeu actif

Pour promouvoir un poids santé
chez les enfants de 2 à 5 ans



Les enfants ont besoin de jeu actif chaque jour pour être en santé. Le jeu actif est toute activité où votre enfant bouge.

Visez 90 minutes de jeu actif chaque jour. Ceci n'a pas besoin d'avoir lieu en une seule fois - répartissez les activités tout au long de la journée.

Soyez sensible aux besoins de votre enfant. Souvenez-vous que chaque enfant est unique - ce qu'un enfant aime peut ne pas attirer un autre enfant. Aidez votre enfant à choisir un jeu actif qui lui apporte du plaisir. Choisissez un jeu actif axé sur la participation plutôt que sur la compétition. Explorez les activités telles que monter et descendre des glissoires ou danser au son de la musique avec la famille et les amis.

L'une des meilleures façons de vous assurer que vous avez un enfant actif est d'être actif vous-même. Soyez un modèle pour la vie active - les actions parlent plus fort que les mots! Quand votre enfant vous voit être actif et avoir du plaisir, il sera plus enclin à être actif.

MANGEZ DES ALIMENTS SAINS ENSEMBLE, SOYEZ
ACTIF CHAQUE JOUR ET AIMEZ VOTRE PROPRE CORPS.
VOTRE ENFANT APPREND DE TOUT CE QUE VOUS FAITES.

Pour plus d'idées et d'astuces sur le jeu actif, allez à www.2010legaciesnow.com/leap_bc/
Ligne d'activité physique: Composez **811**
Dial-A-Dietitian: Composez **811** ou appelez sans frais:
1-800-667-3438
Grand Vancouver: **604-732-9191**
Ou visitez www.dialadietitian.org



ActNowBC

Nutrition
LINK
services society



Astuces pour être actif

- 1 Planifiez des activités plaisantes et énergiques à faire en famille ou avec des amis.

Allez dehors et explorez ensemble. Lancez une balle, chassez des bulles de savon, jouez dans le parc, allez à bicyclette ou faites une chasse au trésor.

- 2 Incluez votre enfant dans les activités quotidiennes.

Impliquez-le dans le nettoyage de la maison, le jardinage, amenez-le au magasin ou cuisinez des repas santé avec lui.

- 3 Vérifiez les activités disponibles pour vous et votre enfant au centre de loisirs local ou à votre centre de santé publique.

Votre communauté peut disposer de différents endroits qui offrent des activités amusantes telles que les places de la famille, les maisons de voisinage ou les centres communautaires. Plusieurs activités sont à prix réduit ou gratuites. Essayez le patinage ou la baignade en famille.

- 4 Limitez le temps que votre enfant passe devant un écran à une heure par jour.

Mettez aussi des limites au temps que votre famille passe à regarder la télé, à jouer à des jeux vidéo ou à être à l'ordinateur. N'installez pas de télé dans la chambre de votre enfant. Aidez votre enfant à trouver d'autres choses amusantes à faire, telle que jouer au magasin, construire avec des blocs, bâtir un fort, jouer à la cachette ou danser au son de la musique.

Planifiez à l'avance pour aider à intégrer du jeu actif dans vos journées chargées. Essayez d'utiliser le planificateur *Keeping Active Together* à www.dietitians.ca/healthystart/Active_Living_Planner.pdf

