

SAINES HABITUDES DE VIE !!!!

LES HABITUDES DE VIE TOURNENT AUTOUR DE TROIS VOILETS: L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE.

Santé psychologique

La santé mentale a une incidence sur notre façon de penser, nos sentiments, notre comportement et notre fonctionnement quotidien. Environ 20% des jeunes canadiens souffrent d'un problème de santé mentale.

L'activité physique

Depuis plusieurs années, il a été démontré que l'activité physique apporte plusieurs bienfaits tant sur la santé physique et psychologie que sur le bien-être.

Une alimentation équilibrée

C'est choisir de manger, tout au long de la semaine, une variété d'aliments sains permettant à son organisme d'obtenir toutes les vitamines, minéraux et nutriments pour combler ses besoins. C'est également choisir de manger des aliments qu'on aime et apprendre à écouter les signaux de son corps.

SAVIEZ-VOUS QUE ...???

L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE À NOTRE CORPS!!

- Les enfants devraient boire entre 1.3 et 2 litre par jour.
- 20% des enfants ne consomment pas d'eau au cours d'une journée.
- 1/5 enfant consomme des boissons sucrées à tous les jours.
- Les boissons sucrées favorisent la plaque dentaire (dépôt acide qui attaque l'émail).

QUELQUES TRUCS POUR BOIRE DE L'EAU PLUS SOUVENT?

- Avoir une bouteille d'eau accessible en tout temps pour chaque enfant
- Préparer des eaux fruitées avec les enfants
- Montrer l'exemple: vous aussi buvez de l'eau
- Offrir un verre d'eau pendant le repas
- Créer une habitude: Offrir de l'eau le plus souvent possible
- Soyez créatifs: prendre des verres rigolos, des pailles colorées...

SAVIEZ-VOUS QUE...?

- 80% des enfants ne mangent pas les 5 portions de fruits et légumes recommandées par le guide alimentaire canadien
- 61% consomment moins de 2 portions de viandes et substituts et peu de poissons, légumineuses, noix et graines.
- 52% consomment moins des 2 portions de produits laitiers recommandées
- 50% consomment moins de 4 portions de produits céréaliers et majoritairement des céréales sucrées.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE?

- User de Pratiques alimentaires et attitudes favorisant une saine alimentation
- Prendre le contrôle de ce qui appartient à l'adulte
- Assurer un contexte de repas propice à la saine alimentation et à la découverte des aliments
- Offrir une saine alimentation aux enfants

PRATIQUES ALIMENTAIRES ET ATTITUDES À PRIVILÉGIER AUPRÈS DES ENFANTS

- Encourager l'enfant à écouter ses signaux de faim et de satiété

Pour ce faire, il faut :

- Savoir les reconnaître;
 - Manger lentement;
 - Bien mastiquer;
 - Éviter les sources de distraction (télévision, jeux).
- Encourager les enfants à manger parce qu'ils ont faim.
 - Consoler avec des câlins plutôt que des aliments.
 - Encourager les enfants à guider leurs parents à propos des quantités.
 - Féliciter l'enfant qui goûte.
 - Véhiculer le message qu'il est important de manger varié et de manger à sa faim pour grandir en santé.

ASSURER UN CONTEXTE DE REPAS PROPICE À LA SAINTE ALIMENTATION ET À LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS.

- Offrir des assiettes équilibrées
- Des repas et collations attrayants et savoureux.
- Établir une routine des repas et collations pour que les enfants puissent anticiper leur arrivée (heure, durée, fréquence).
- Offrir un aménagement des lieux permettant la possibilité de communication et d'apprentissage sur l'alimentation.
- Avoir des attitudes (non verbales) favorisant l'apprentissage de l'alimentation pour faciliter l'autonomie de l'enfant (du lavage des mains au nettoyage).
- Avoir des consignes et règles à respecter lors du déroulement des repas, du lavage des mains en passant par l'usage d'ustensiles, jusqu'au rangement après le repas (salubrité).
- Faire des activités d'éveil au goût.

Directives canadiennes en matière d'activités physiques et de comportements sédentaires

Enfant 1 à 4 ans

- Faire 180 minutes d'activité physique, peu importe l'intensité, réparties au cours de la journée incluant le développement des habiletés motrices.
- Minimiser le temps consacré à des activités sédentaires durant les heures d'éveil.
- Minimiser le temps où l'enfant est sédentaire soit en étant en position assise ou immobile plus d'une heure à la fois

Enfant 5 ans et plus

- Faire au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse et des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine.
- Limiter les déplacements sédentaires (en véhicule motorisé).

Recommandations en activités physiques chez les 3 à 5 ans

Les enfants doivent faire au moins 60 minutes de jeux libres chaque jour et ne pas être sédentaires plus de 60 minutes consécutives sauf lorsqu'ils dorment

Les enfants de 3 à 5 ans doivent accumuler au moins 60 minutes d'activités physiques organisées par une intervenante chaque jour

Les enfants doivent être stimulés à expérimenter des habiletés motrices qui leur serviront à exécuter des gestes moteurs plus spécialisés et à poursuivre la pratique d'activités physiques de façon régulière à l'âge adulte

Les enfants doivent avoir accès à des environnements intérieurs et extérieurs leur permettant d'expérimenter un large éventail d'activités physiques et motrices.

Les intervenants et les parents doivent faire la promotion de l'activité physique et offrir aux enfants des occasions de vivre des activités physiques et motrices structurées et libres.

Tableau des habiletés motrices

Locomotion	Manipulation	Équilibre
Marcher	Lancer	Se courber
Courir	Donner un coup de pied	S'étirer
Enjamber	Frapper main	Pivoter, pousser, tirer
Sauter	Frapper bâton	Se tourner
Cloche-pied	Dribler	Balancer
Formes combinées	Rouler	Chuter
Galoper	Attraper	Élever, soulever
Pas chassés	Bloquer au pied	Se pencher
Cloche-pied alternée		Garder l'équilibre de différentes façons
Grimper		Équilibre tête en bas
		Marcher sur une poutre
		Rouler, s'élaner, arrêter, esquiver