

RÔLE DE L'ALIMENTATION

Tu manges pour le plaisir et le développement de tous tes sens : goût, odeur, vue, toucher, ouïe.

Tu manges pour grandir et te protéger de certaines maladies.

Et manger, c'est aussi se retrouver tous ensemble autour de la table pour partager de bons moments !

COMPOSITION TYPE D'UNE JOURNÉE ÉQUILBRÉE

Petit déjeuner

Produit Laitier + Féculent
+ Matière grasse (10g) + Fruits

Déjeuner

Légumes + Féculent
+ Viande, Poisson *ou* Œuf (50g)
+ Produit Laitier + Matière Grasse (10g)

Goûter

Fruit + Féculent
ou Fruit + Laitage
ou Féculent + Laitage

Dîner

Légumes + Féculent + Produit Laitier
+ Fruit + Matière Grasse (10g)

LE PARENT COMPOSE LE CONTENU DE L'ASSIETTE, L'ENFANT PEUT LA FINIR OU PAS SELON SON APPÉTIT.

ÉCRANS



Une utilisation adaptée pour bien grandir :

- Avant 3 ans : Pas d'écran
- Après 3 ans :
 - Pas d'écran le matin avant l'école, pendant le repas, avant de dormir, dans la chambre de l'enfant ;
 - Durée par jour (tout écran confondu : TV, téléphone, tablette, ordinateur, jeux vidéo) : maximum 30 min à 3 ans puis 1h/jour à 6 ans.

Alternatives aux écrans :

En famille, avec les copains ou seul : livres, dessin, jeux d'intérieur (jeux de société, de construction, d'imitation, artistiques, manuels) et d'extérieur (tous types d'activités : balançoire, ballon, trottinette, cache-cache...), centre de loisirs...

POUR ÉVITER LES IMAGES INADAPTÉES ET CHOQUANTES, UTILISER LE CONTRÔLE PARENTAL ET RESTER AVEC SON ENFANT. LE RÔLE DU PARENT EST DE POSER CES LIMITES.

LES EFFETS NÉGATIFS

- colères et crises de frustration,
- dépendance,
- retard de langage,
- agitation, difficultés de concentration,
- endormissement et sommeil perturbé,
- faiblesse des apprentissages,
- imagination et créativité limitées,
- relations avec les autres rendues plus difficiles,
- troubles visuels.

POUR BIEN GRANDIR de 3 à 6 ans



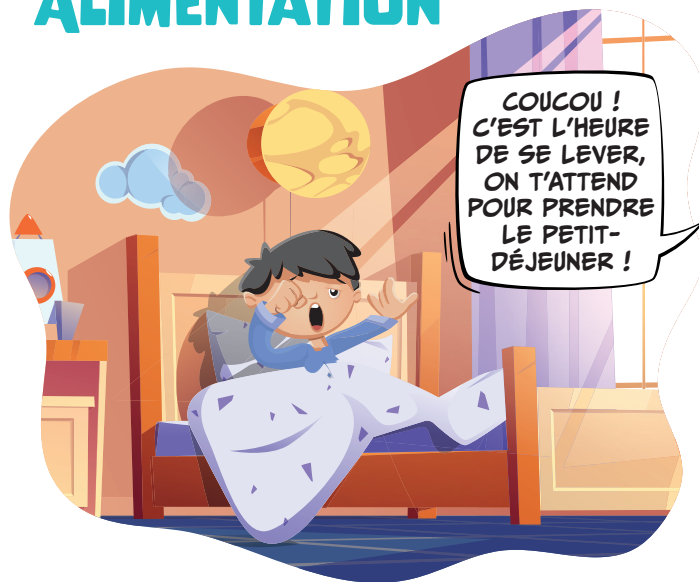
ALIMENTATION

ACTIVITÉ PHYSIQUE

SOMMEIL

ÉCRANS

ALIMENTATION



✓ Je favorise :

- **L'eau, seule boisson indispensable,**
- **Les fruits et les légumes à chaque repas,** frais (crus ou cuits), surgelés ou en conserve,
- **Les féculents à tous les repas** (pain, biscottes, pâtes, riz, pommes de terre, semoule, légumes secs...),
- **Les laitages non sucrés** (yaourt, petit suisse, lait, fromage blanc) **à 3 repas.** Ne pas confondre avec les desserts lactés (crèmes desserts, laits gélifiés, mousse au chocolat, petit suisse aromatisés...),
- **Les graisses de bonne qualité :** les poissons gras (**1 fois / semaine**) sardine, maquereau, saumon et les matières grasses (**10 g / repas**) huile (noix, colza, olive), beurre cru, purée d'amande,
- **Les préparations maison** car la qualité et la quantité des ingrédients sont maîtrisées.



X Je limite :

- La portion de **v viande, poisson ou œuf à 50 g par jour** (1/2 steak haché, 1 œuf, une belle tranche de jambon) pour ne pas fatiguer les reins en cours de croissance,
- **Les panures** (poisson pané, cordon bleu...), les fritures et la charcuterie, **à 1 fois / semaine** pour limiter les mauvaises graisses et le sel,
- **Les produits sucrés** (bonbons, sodas), **aux jours de fêtes**
- **Les produits ultra transformés** (biscuits, viennoiseries, crèmes dessert, glace, biscuits apéritifs) car ils contiennent trop de sucre, de mauvaises graisses, de sel et d'additifs.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Recommandations :

Autour de 3h par jour

Comment faire ? :

- Récréation à l'école,
- Faire un maximum de trajets à pied : remplacer la poussette par les baskets !
- Jouer en famille ou entre copains, en fin de journée ou les week-ends,
- Aller au parc ou sortir dans le jardin : vélo, ballon, trottinette, balançoire, trampoline,...
- Se promener dans la nature,
- Participer à la vie de la maison : jardiner, sortir le chien, mettre la table, ranger ses jouets

RÔLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quand tu joues, tu développes ta concentration, ta force physique, ton sens de l'équilibre et de la coordination, ton imagination, tu favorises tes apprentissages, les relations sociales, la confiance en soi. Jouer à l'extérieur stimule la découverte, la connexion avec la nature, ton développement sensoriel... Et l'activité physique favorise ton endormissement et ta qualité de sommeil.



SOMMEIL



Recommandations :

Coucher à heure fixe avant 21H ; Temps de sommeil compris entre 11H et 14H par jour ;

A ton âge, tu peux encore avoir besoin d'une sieste ou d'un temps de repos en début d'après-midi.

RÔLE DU SOMMEIL

Quand tu dors, tu grandis, tu rêves, tu te détends, tu mémorises ce que tu as appris dans ta journée, tu recharges ton énergie.

LE RITUEL DU COUCHER, UN TEMPS ENSEMBLE POUR MIEUX SE SÉPARER : SE BROSSER LES DENTS, ALLER AUX TOILETTES, LIRE UNE HISTOIRE, FAIRE UN GROS CÂLIN...

