



## Jouez et bougez tous les jours!

1. Donnez l'exemple. Soyez vous-même actif.
2. Faites en sorte que le temps passé en famille soit un moment actif. Jouez avec votre enfant.
3. Offrez de l'eau à votre enfant lorsqu'il a soif et après les activités physiques.
4. Utilisez le tableau à l'endos et essayez les conseils pour le jeu actif.
5. Limitez le temps d'écran et le temps passé sur d'autres médias numériques à une heure par jour. Levez-vous et bougez durant les publicités.
6. Aidez votre enfant à trouver le sommeil dont il a besoin. Ne placez pas de téléviseur dans la chambre à coucher. Lisez une histoire à votre enfant avant l'heure de la sieste ou du coucher.
7. Pour plus de suggestions, allez à [www.choosemyplate.gov/preschoolers](http://www.choosemyplate.gov/preschoolers)

**Aujourd'hui, votre enfant a appris pourquoi il est important d'être actif pour être en bonne santé.**

L'activité physique aide votre enfant à rester en bonne santé et contribue à sa croissance. Elle l'aide à améliorer sa motricité, sa concentration et son sommeil. Les enfants aiment bouger et jouer, mais ils ont besoin de temps et d'espace pour le faire. Soyez actif et votre enfant le sera aussi.

## Sucettes glacées à la pêche

Quantité : 12 sucettes

### Ingrédients

- 2 tasses de yogourt à la vanille faible en gras ou sans matière grasse
- 2 tasses de morceaux de pêche (fraîches, congelées ou en conserve dans leur propre jus)
- 12 verres de papier de 3 onces (ou des moules à sucettes glacées)
- 12 bâtonnets en bois
- Papier d'aluminium ou pellicule plastique

### Étapes

1. **Mélanger** le yogourt et les fruits. **Bien mélanger ou écraser.**
2. **Verser** le mélange dans les verres de papier ou les moules jusqu'à ras bord. **Couvrir** les gobelets avec du papier d'aluminium ou une pellicule plastique et insérer un bâton de glace au centre de chaque gobelet.
3. Placer les verres au congélateur pendant 4 à 6 heures ou jusqu'à ce que les sucettes soient solides.
4. Pour servir, sortir la sucette du congélateur. Passer le fond du verre sous l'eau courante chaude pendant 20 secondes pour que la sucette se détache, puis retirez le verre.
5. **Délectez-vous!**

**Demandez à votre enfant de vous aider à accomplir les étapes en caractères gras.**

### Conseils

D'autres fruits tels que les bleuets, les fraises, les mangues et les ananas peuvent également être utilisés.

# Le sport, c'est amusant!



Les enfants adorent grimper, ramper, courir, sauter, se balancer, faire des culbutes, se tordre, danser, s'étirer et pédaler. Essayez ces conseils pour aider votre enfant à profiter d'un temps de jeu actif :

- **Sortez!** Amenez votre enfant à l'extérieur tous les jours pour qu'il joue et explore. Les enfants sont plus actifs lorsqu'ils jouent à l'extérieur.
- **Restez à la maison!** Donnez le ton à votre journée à la maison en dansant au son de la musique, en interprétant des histoires, en faisant des exercices amusants et du yoga, en jouant à des jeux de lancer avec des ballons mous, en créant des parcours d'obstacles et des aires de culbute sûres, et en transformant les tâches ménagères en un jeu amusant.
- **Assurez-vous que vos idées ne coûtent rien et sont simples.**
  - Couvertres de boîtes à café en plastique (« Frisbee »)
  - Bouteilles de plastique vides (quilles)
  - Oreillers, coussins et grandes boîtes (culbutes, course d'obstacles)
  - Chaussettes roulées et panier à linge (jeux de lancer)
  - Foulards ou linges à vaisselle (banderoles de danse)
- **Faites-le pour la santé de votre famille.** Le manque d'activité physique et le temps passé devant un écran peuvent nuire à la santé de votre enfant. Utilisez votre influence en tant que parent pour aider votre enfant à grandir et à devenir le meilleur de lui-même.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Jeu extérieur							
Jeu intérieur							

## Directives

Aidez votre enfant à mettre un autocollant (ou à dessiner une émoticône) dans une case chaque fois que vous avez fait une activité physique. Réjouissez-vous des bons moments que vous avez passés ensemble.

## Bien manger, bien jouer dans le milieu de garde



Department of Health

Child and Adult Care Food Program

Ce matériel a été créé grâce au financement par le Programme d'aide de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Département de l'agriculture des États-Unis (U.S. Department of Agriculture, USDA). Cette organisation est un fournisseur et employeur souscrivant aux principes d'égalité pour tous. Le SNAP offre des conseils en matière de nutrition aux personnes à faibles revenus. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une meilleure alimentation. Pour en savoir plus, composez le 1-855-777-8590.