

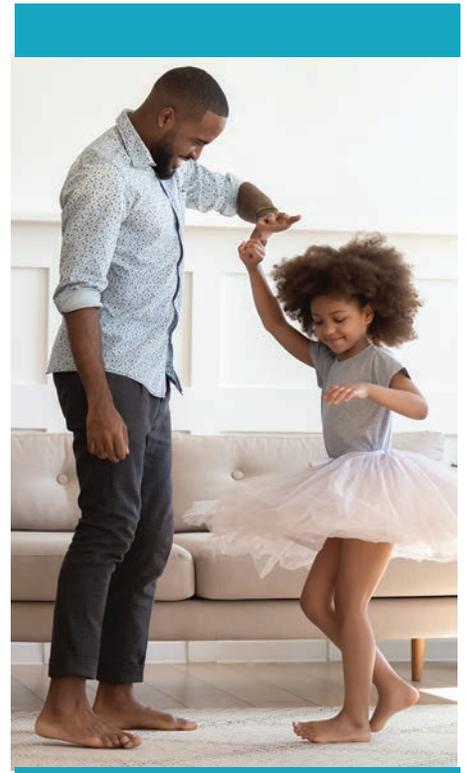
Chère famille,

Cette semaine, votre enfant a appris pourquoi il est important d'être actif et de limiter le temps passé devant les écrans (téléviseur, ordinateur et appareils mobiles) pour rester en santé.

Conseils pour la famille

Faites du temps en famille un moment amusant Dansez sur de la musique entraînante avec votre enfant. Donnez à votre enfant des écharpes ou des rubans colorés qu'il pourra agiter en dansant.

Ils apprennent en vous observant. Éteignez la télé et faites plutôt une activité physique avec votre enfant.



Jouez de façon active tous les jours

Bougez! C'est bon pour tout le monde.

Prévoyez des activités physiques durant les moments en famille. Amusez-vous à jouer et à créer des souvenirs ensemble.

Regarder la télévision n'aide pas les enfants à rester en santé.

Bougez et s'amuser, si! Le temps passé devant la télé, à jouer à l'ordinateur ou à utiliser d'autres appareils mobiles réduit le temps que votre enfant pourrait passer à jouer et à faire d'autres activités amusantes.

Plutôt que d'utiliser les écrans, interprétez une histoire. Lisez un livre ou racontez une histoire à votre enfant, et demandez-lui de la mimer.



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.