



Bouger !



Ses activités préférées sont les jeux vidéo et la télévision ou passer du temps au téléphone avec ses copains-copines ?

Tout aussi important qu'une alimentation équilibrée, l'enfant doit avoir une activité physique afin de limiter son temps de sédentarité.

Au moins 1 heure par jour d'activité d'intensité modérée à élevée : un repère clé

Pour les enfants de 6 à 11 ans, trouvez des activités qui renforcent les muscles, les os et améliorent la souplesse, elles seront à pratiquer un jour sur deux : *Marche, vélo, piscine, jeux en plein air, saut à la corde, gym au sol ou sport d'équipe...*

Pour le jeune enfant jusqu'à 5 ans, les recommandations sont d'être actif au moins 3 heures par jour par le biais d'activités physiques et de jeux, variés et ludiques : *la marche, le tricycle ou le vélo, la course, les sauts et lancers, les jeux d'équilibre... ou la découverte du milieu aquatique pour les tout-petits.*

Bouger plus et rester moins longtemps assis... Mais aussi dormir !

Avant 5 ans, son temps de sommeil se situe entre 11h et 14h/J il est recommandé de ne pas laisser votre enfant en position assise ou allongée pendant plus d'une heure d'affilée, en dehors des heures de sommeil et de sieste

Entre 6 et 11 ans, le temps de sommeil doit être compris entre 9 et 11h/J :

*régularité de l'heure du coucher

*privilégier un coucher tôt plutôt qu'un lever tardif

*qualité du sommeil dépendante du niveau d'activité physique en journée

Si le temps de sommeil est insuffisant, l'attention se dégrade avec une répercussion sur la réussite scolaire

Des idées d'activité physique ? Montrez l'exemple !

* donner à votre enfant l'envie de bouger, bougez avec lui/elle !

* les bons réflexes : accompagnez-le à pied ou à vélo à l'école

* bougez en famille : profitez du week-end pour faire une balade en famille, à pied ou à vélo, en trottinette ou rollers...

Vous avez un jardin ? Initiez votre enfant au jardinage, c'est aussi de l'activité physique

Vous avez un chien ? faites de cette balade un moment d'échanges avec votre enfant

* à la maison : votre enfant peut aussi participer aux tâches ménagères, aider à porter les courses, faire son lit et ranger sa chambre, descendre les poubelles...

* bouger en jouant : les aires de jeux plein air sont un terrain idéal pour laisser votre enfant se dépenser : cage à poule, filet à grimper, balançoire, toboggan, tyrolienne...



Plus tôt les enfants prennent l'habitude d'être actifs, plus longtemps ils garderont ce bon réflexe. Les enfants ne doivent pas obligatoirement faire du sport, l'idée est plutôt de leur donner chaque jour les moyens d'être actif (mangerbouger.fr)

