



Le corps

Y'a personne de parfait

Soyez l'entraîneur santé de votre enfant

- **Les enfants admirent leur père.** En tant que père et modèle, vous pouvez aider votre enfant à adopter de saines habitudes de vie en mangeant bien et en bougeant régulièrement. L'activité physique et une saine alimentation sont d'excellentes façons de réduire le stress et de donner le bon exemple.
- **Favorisez le sain développement de votre enfant en adoptant vous-même de bonnes habitudes.** Ayez du plaisir et soyez actif : Essayez d'être souple et de profiter du temps passé avec votre enfant. Encouragez-le à faire des activités énergiques chaque jour. Le fait d'être actif aide votre enfant et vous-même à gérer le stress et d'autres émotions. Cela est important pour tout le monde!
- **Soyez actif.** L'activité physique améliore la force, la coordination et la confiance et permet de maintenir un poids santé. Elle a également un impact sur la santé et le bien-être de votre enfant et l'encouragera à demeurer actif tout au long de sa vie. Cherchez les « Directives canadiennes en matière d'activité physique » sur le site Web www.canada.ca pour en apprendre davantage sur un mode de vie actif.
- **Faites-le ensemble.** Promenez-vous à pied ou à vélo, jouez dans la neige, allez faire du patin ou baignez-vous. Les enfants actifs doivent pouvoir dépenser leur énergie. Prévoyez des périodes d'activité dans la journée de votre enfant. Marchez avec votre tout-petit et laissez-le parfois pousser sa poussette. Prenez l'ascenseur. Prenez les escaliers. Les enfants moins actifs peuvent avoir besoin de plus d'encouragements. Faites-en un jeu. Bondissez comme un lapin de la cuisine à la chambre ou faites des sauts avec écart avant de vous habiller.
- **Limitez le temps passé devant la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéo.** Il n'est pas recommandé de laisser les enfants de moins de deux ans passer du temps devant des écrans. Chez les enfants de deux à cinq ans, limiter le temps d'écran quotidien ou régulier à moins d'une heure par jour.
- **Participez.** Découvrez votre communauté. Votre enfant et vous-même pouvez rencontrer de nouvelles personnes et développer de nouvelles compétences sur le terrain de jeu.
- **Mangez sainement et faites attention aux collations.** Aidez votre enfant à adopter de saines habitudes alimentaires. Votre travail en tant que parent consiste à fixer des heures de repas et de collation. Le travail de votre enfant consiste à décider la quantité de nourriture qu'il mange. Nous devons tous avoir une alimentation équilibrée. Mangez en même temps que votre enfant. Évitez de grignoter en regardant la télévision puisque les collations que nous consommons devant la télé ont tendance à avoir une teneur en sucre et en gras plus élevée. Déposez plutôt devant vous un bol de fruits.
- **Relaxez et dormez bien.** Assurez-vous que votre enfant et vous-même dormez suffisamment. Votre santé physique et mentale repose sur un sommeil de qualité. Ralentissez, installez-vous confortablement et lisez un livre ensemble.



i **Soyez un modèle de santé. En tant que père, vous donnez l'exemple à votre enfant.**

Pour plus d'information sur *Y'a personne de parfait*, ou pour télécharger ce document, veuillez lancer une recherche utilisant « *Y'a personne de parfait - Fiches de renseignements* » sur Canada.ca.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

Activités faciles et amusantes

Jouez au restaurant

- Le jeu de rôle permet à votre enfant d'apprendre comment le monde fonctionne. Jouez au restaurant pendant les repas ou quand votre enfant veut jouer. C'est une bonne façon de l'encourager à manger sainement. Transformez votre cuisine en restaurant santé. Voici quelques idées pour vous aider.
- **Demandez à votre enfant de trouver un nom pour votre restaurant.** Vous ne pouvez pas avoir de restaurant sans nom!
- **Trouvez du personnel.** Vous pouvez être le chef cuisinier et votre enfant l'hôte, le serveur ou l'aide-cuisinier. Que vous prépariez vraiment un repas ou faites seulement semblant, votre enfant aimera participer. C'est une bonne façon de passer du temps ensemble. Vous pouvez même vous déguiser avec des chapeaux et des tabliers!
- **Fabriquez des menus.** Ce ne serait pas un restaurant sans un menu! Découpez des images dans des circulaires ou aidez votre enfant à trouver des options. Prenez une photo du repas santé préféré de votre famille pour l'utiliser dans le menu. Faites des encadrés sur le menu pour chaque groupe alimentaire : légumes, protéine, fruits, lait et pain. Pour favoriser une saine alimentation, les clients doivent choisir au moins un aliment dans chaque catégorie.
- **Ouvrez les portes de votre restaurant.** Amusez-vous avec vos employés en prenant les commandes. Il s'agit d'une belle occasion d'apprentissage. Ils en apprendront davantage sur les choix alimentaires, les portions et même les mathématiques. Servez le repas ensemble.
- **Prenez une pause.** Les employés ont besoin d'une pause. Assoyez-vous et prenez le temps de manger ensemble.
- **N'oubliez pas de payer!** Après le repas, tout le monde devra payer sa facture. Utilisez de l'argent fictif ou créez ensemble votre propre argent.
- **Nettoyez ensemble.** Tout le monde a mangé et a payé. Vos employés peuvent maintenant nettoyer la table et faire la vaisselle. Même les tout-petits peuvent aider à mettre la vaisselle dans le lave-vaisselle. Il s'agit d'une bonne façon de leur apprendre le sens des responsabilités et l'esprit d'équipe.

Adaptation de :
www.thespruce.com/ways-to-play-restaurant-with-kids-3128906



L'Agence de la santé publique du Canada tient à reconnaître la collaboration et l'expertise de l'organisme Réseau Papa Canada (www.dadcentral.ca) et de son réseau national dans la conception des fiches de renseignements *Y'a personne de parfait* à l'intention des pères.