



Activités physiques

Bouger davantage

Quelques idées pour tous les jours

Préférez à chaque occasion,
les escaliers plutôt que les
ascenseurs ou les escalators.

Pour les petits trajets, privilégiez la
marche, la trottinette, le vélo, le roller
plutôt que la voiture.

Vous pouvez descendre du bus ou
sortir du métro, **une station avant**
votre arrêt (puis deux, puis trois...).

Après l'école, promenez-vous
si possible avec les enfants,
emmenez-les **au square**. Si vous
faites appel à une nounou, assurez-vous dans la mesure du possible
qu'elle puisse le faire aussi.

Le samedi et le dimanche, prévoyez au moins une **sortie** : promenade du
chien, découverte des environs, baignade, promenade au parc...

Évitez l'utilisation de la poussette dès que l'enfant sait marcher.

Proposez des activités à partager en famille : **jeux de société**... pour
diminuer le temps passé devant la télévision, les ordinateurs, les jeux
vidéos.

Encouragez les enfants à pratiquer une **activité sportive** en fonction de
leurs goûts.

Si vous bougez davantage, votre enfant le fera aussi :
il imite souvent ce que font ses parents.

