Des idées pour une activité physique variée et une alimentation savoureuse pour les enfants

LE PLAISIR DE SE DÉPENSER

EN FAMILLE AU QUOTIDIEN

AVANT-PROPOS

Chers parents,

Les enfants veulent expérimenter, relever des défis et explorer le monde qui les entoure. Ils apprennent essentiellement en observant et en imitant leurs parents et les personnes de référence. Cela concerne également leurs habitudes alimentaires et activités physiques.

L'influence des parents est particulièrement grande sur l'enfant durant les premières années de sa vie. Pour un développement harmonieux (physique et psychique), les enfants ont notamment besoin d'une alimentation équilibrée ainsi que d'occasions régulières et variées pour se dépenser et relever des défis et prendre des risques mesurés. Le quotidien offre de manière naturelle des occasions de jeux simples et spontanés.

Incitez votre enfant à se dépenser et à jouer. Gardez un œil sur lui et proposez-lui de l'aide si nécessaire: il bénéficiera ainsi d'un cadre sécurisant pour des activités diverses et variées. Les photos suivantes vous suggèrent des idées pour organiser votre quotidien familial autour du mouvement. Vous découvrirez aussi comment préparer un goûter sain et savoureux.

Essayez et amusez-vous bien!

Mentions légales
Éditeur: Groupe Helsana
Contenu: RADIX Fondation suisse pour la santé
Groupe d'experts: Office fédéral du sport OFSPO, Promotion Santé Suisse, Société Suisse de Nutrition SSN, bpa – Bureau de prévention des accidents, kibesuisse – Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant, Coordination romande Youp'là bouge, Groupe Helsana, Département du sport, de l'exercice physique et de la santé de l'Université de Bâle, services de santé scolaire de la ville de Zurich, Office du sport Bâle-Ville, DIP écoles primaires Bâle-Ville – service santé et prévention, ZEPRA canton de St-Gall, jardin d'enfants Purzelbaum Gstalden (ZH), Hügsam (ZH) et Hugelshofen (TG), Purzelbaum KiTa KiBiZ Stampfi (ZG) et Sternhuus (LU).
Conception: Grafik Design Helsana
© Copyright: Groupe Helsana
Photos: Renato Morichetti, standing ovation gmbh

Nous tenons à remercier toutes les institutions impliquées et leurs experts pour leur accompagnement technique lors de l'élaboration des contenus. Nous adressons également nos vifs remerciements aux enfants Flavia, Julia, Kimi, Leona, Liliana, Lio, Livio, Mika, Ron, Sira, Tim et à leurs parents, ainsi qu'à Manuela Thöny du jardin d'enfants Hügsam (ZH) pour leur soutien lors de la réalisation de cette brochure.

Lucerne, 28. 1. 2014

LE QUOTIDIEN OFFRE DES OPPORTUNITÉS NATURELLES DE MOUVEMENT

Afin d'offrir une activité physique sûre à vos enfants, les règles suivantes doivent être respectées:

- ✓ Le petit matériel, les cordes et les élastiques ne devraient être utilisés qu'en présence d'adultes et rangés à l'abri des enfants après l'utilisation.
- ✓ Les enfants doivent être munis de chaussures adaptées (risque de glissade).
- ✓ Les sauts et les roulades doivent être effectués sur un support souple et antidérapant.

Les enfants pourraient aussi s'amuser à marcher à quatre pattes ou par exemple en équilibre, à reculons sur le muret.

C'EST EN FORGEANT QUE L'ON DEVIENT FORGERON

1

2

❶ Pour les plus habiles, s'amuser à lancer avec une main puis l'autre.

❷ Au moyen d'une balle, viser la pyramide afin de la faire tomber. Pour augmenter la difficulté, essayer avec le pied ou en arrière.

❸ À l'aide de bâtons, des mains et d'un ballon de baudruche, les enfants peuvent jongler ou jouer au tennis.

❹ Glisser ou transporter des objets à l'aide d'une couverture, par exemple à travers un slalom.

❺ Construire des cabanes et jouer des personnages pour stimuler l'imagination.

DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ENSEMBLE

3

4

5

SE TENIR EN ÉQUILIBRE, FAIRE DES ROULADES ET DES PIROUETTES REND PLUS ADROIT

❶

Sous le regard vigilant d'un adulte, voire avec un coup de pouce, des sauts peuvent être faits en toute sécurité.
✓ Attention de bien amortir son saut.

❷

La «roulade arrière» sur l'herbe, dans une pente légère, représente un défi particulièrement apprécié.

❸

Sauter sur un matelas, en atterrissant avec une ou deux jambes, est très amusant.
✓ Il est important d'effectuer les roulades sur un support antidérapant et souple. Attention de bien ramener le menton sur la poitrine.

❹

Traverser un parcours en gardant en équilibre un objet sur la tête, les épaules ou les mains.

❺

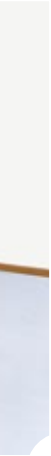
Disposer l'élastique à différentes hauteurs permet de modifier le degré de difficulté.

1

2

SAUTER, BONDIR, DÉVELOPPE LE COURAGE ET DONNE CONFIANCE EN SOI

3



4

5

ENSEMBLE C'EST PLUS AMUSANT

1

3

1 Les petits cuisiniers sont fiers et sûrs d'eux-mêmes.

2 Des animaux rigolos, des véhicules et d'autres personnages voient le jour en un clin d'œil.

3 L'eau – chaque jour autrement rafraîchissante.

4 Un visage coloré réalisé avec des légumes amuse les enfants.

5 L'enfant mange aussi avec les yeux.

SIMPLE ET SAVOUREUX AU QUOTIDIEN

2

4

5

Des enfants en pleine santé grâce à l'exercice et à une alimentation équilibrée

Nous aimerions vous épauler afin que vos enfants restent attentifs à leur santé tout au long de leur existence. En tant que parents, vous posez les jalons pour qu'ils acquièrent de bonnes habitudes dès leur plus jeune âge. Helsana vous soutient avec des idées, des conseils et diverses offres qui permettront à vos enfants de comprendre l'importance d'une bonne santé.

Conseils pour bouger au quotidien

Jeu de billes

- Procurez-vous des billes (de petites pierres rondes, des noix ou des haricots font également l'affaire).
- Choisissez un terrain plat et tracez une ligne de départ sur le sol.
- Un enfant lance une grosse bille, qui représentera la cible.
- Chaque enfant reçoit deux ou trois billes. À tour de rôle, chacun essaye de la lancer ou de la faire rouler le plus près possible de la grosse bille.
- Celui qui y parvient remporte la partie.

Variante
Formez deux équipes et organisez une compétition

Recette – Rondelles de pommes séchées

Ingrédients

1 pomme rouge (p. ex. Gala)
1 pomme verte (p. ex. Granny Smith)
1 pomme jaune (p. ex. Golden Delicious)
1/2 citron (jus)

Préparation

- Presser le citron dans un peu d'eau.
- Retirer le trognon des pommes à l'aide d'un vide-pomme.
- Couper les pommes en tranches de 3 mm d'épaisseur et les faire tremper dans l'eau citronnée.
- Enfiler ensuite les anneaux sur une tige en bois de la largeur du four et placer le tout sur la grille du four préchauffé entre 60 °C et 70 °C.
- Laisser sécher pendant cinq à huit heures.

Emballés sous vide, les anneaux se conservent jusqu'à deux mois.

HEL-01379-fr-0218-0006-40023

Commandes, autres informations et liens sur les thèmes de l'activité physique et de l'alimentation sur: www.ecoles-en-sante.ch > Alimentation et mouvement > Purzelbaum > Brochure pour les parents

Avec le soutien professionnel de

Helsana RADIX FONDATION SANA