



1 **PETIT DÉJEUNER**
POUR ET BIEN **DÉMARRER LA JOURNÉE**
BOUGER



Direction des solidarités et de la santé

1 Parc de l'Étoile

67076 Strasbourg Cedex - France

Site internet : www.strasbourg.eu

Téléphone : +33 (0)3 88 60 90 90

1

PETIT DÉJEUNER BON POUR TA SANTÉ, C'EST

Une boisson : eau, tisane, jus de fruit
pour hydrater le corps

Un produit laitier : lait demi-écrémé, fromage, yaourt
pour que tes os grandissent

Du pain ou des céréales
sources d'énergie pour toute la matinée

Un fruit de saison frais ou cuit
pour avoir du tonus

**Cela évite les grignotages qui font grossir et
provoquent des caries dentaires**



➔ **Pour rester en bonne santé,
bouge au moins 60 minutes par jour !**

- En allant à l'école à pied ou à vélo
- En prenant les escaliers
- En jouant dehors
- En pratiquant un sport dans un club

Défoule toi sur le terrain, pas devant les écrans !
La console, c'est bien, mais les jeux en extérieur, c'est mieux !

**Bouger permet de te détendre et de te sentir bien dans
ton corps, cela aide aussi à bien dormir**

QUELQUES PETITS CONSEILS POUR LES PARENTS

→ «... on est en retard, pas le temps de petit déjeuner !»

- Essayez de coucher les enfants plus tôt le soir et avancez légèrement l'heure du réveil
- Préparez le cartable, les habits et faites prendre douche ou bain la veille
- Pensez à préparer la table du petit déjeuner pour le lendemain

→ «... pas vraiment faim le matin !»

- Pour ouvrir l'appétit, rien de tel qu'un grand verre d'eau au réveil
- Proposez le petit déjeuner après la petite toilette du matin et l'habillage
- N'invitez pas la télévision à table, les repas sont des moments privilégiés pour discuter en famille


→ «... trop d'écrans !»

- Déplacez-vous à pied, à vélo, en roller
- Organisez des ballades en famille
- Découvrez les équipements sportifs du quartier avec les enfants



EN RÉSUMÉ

- Prends un bon petit déjeuner chaque matin
- Bouge chaque fois que c'est possible dans la journée
- Limite la télévision et le temps de jeux sur les écrans
- Préfère les jeux d'extérieur
- Evite les grignotages entre les repas
- Et n'oublie pas de te brosser les dents après chaque repas !



Vous avez des questions sur l'alimentation et l'activité physique de vos enfants ?

Les professionnels de santé de la Ville de Strasbourg : médecins, infirmières, dentistes, puéricultrices sont à votre disposition dans les écoles et les consultations de nourrissons.