



## **Alimentation équilibrée**

**Manger des fruits et des légumes  
chaque jour**

**Limiter les graisses et les sucres**

**Boire suffisamment d'eau**



## **Repos et sommeil**

**Etablir une heure régulière pour le coucher**

**Dormir 9 à 11 heures par jour selon l'âge de l'enfant**

**Eviter l'écran avant de dormir**



**Un environnement sécurisé**

**Objets dangereux hors de portée**

**Partager l'espace avec les enfants**

**Une ambiance agréable**



## **Accès aux soins médicaux**

**Prendre rendez-vous avec un pédiatre de famille**

**Faire un contrôle chaque année**

**Aller aux urgences uniquement en cas de nécessité**



**Découvrir et comprendre le monde**

**Encourager la curiosité**

**Visites et expériences variées**

**Une autonomie en fonction de l'âge**



**Développer ses connaissances**

**Faire de la lecture et des jeux éducatifs**

**Soutenir les apprentissages de l'école**

**Choisir des émissions et des jeux électroniques éducatives**





## **Se sentir respecté et écouté**

**Communiquer avec votre enfant, prendre le temps de l'écouter et d'expliquer.**

**Consacrer du temps à votre enfant (discussions, jeux, sorties).**

**Garder votre calme en situation de stress.**

**Parler des difficultés avec un-e proche ou un-e professionnel-le.**



**Être en relation avec les autres**

**Encourager votre enfant à créer des liens.**

**Montrer un intérêt envers ses amis.**





**Faire de l'activité physique**

**Faire 30 minutes d'activité physique  
par jour**

**Faire un sport d'équipe**

**Jouer dehors ou marcher**



## **Sortir à l'extérieur**

**Aller en promenade dans la nature,  
au bord du lac ou dans la forêt**

**Visiter les parcs et les places de  
jeux en ville**



**Jouer et faire des activités variées**

**Essayer différentes sortes d'activité  
(physiques, manuelles, en société,  
créatrices, construction...)**

**Jouer seul et avec d'autres enfants,  
à la maison et à l'extérieur**

**Chercher des activités gratuites ou  
peu chères dans votre commune**

**Limiter le temps d'écran**