

La capsule parent-enfant

L'activité physique chez les enfants

Les enfants de 1 à 3 ans devraient faire un minimum de 3 heures d'activité physique par jour.

Comment inciter son enfant à bouger

- Montrer lui l'exemple
- Intégrer à la routine l'activité physique
- Aidez votre enfant à bouger tôt
- Faites des activités qui bougent
- Privilégiez la marche au lieu de la voiture
- Passer du temps à l'extérieur

Les bienfaits de l'activité physique

-  Maintien d'un poids santé
-  Amélioration de la condition physique et des habiletés motrices
-  Hausse de l'estime de soi
-  Amélioration de la capacité de l'attention et du plaisir