

OCTOBRE 2007

LES 10 RÈGLES D'OR
POUR UN ENFANT EN PLEINE FORME ET QUI LE RESTE

- 1 Lui faire prendre un bon petit déjeuner chaque matin.
- 2 Qu'il mange à sa faim au déjeuner, à la maison ou au restaurant scolaire.
- 3 Lui préparer un dîner équilibrant, riche en légumes, fruits et laitages.
- 4 Prévoir tous les jours un minimum d'activité physique, en plus de l'école : marcher, bouger, courir .. par exemple après le goûter et avant le travail à la maison. Ne pas oublier qu'il a passé 6 à 8 heures, assis.
- 5 Ne pas surcharger son emploi du temps après l'école avec toutes sortes d'activités de loisir ; l'enfant a besoin de ne rien faire, de temps à autre. Il se repose, pense, imagine...
- 6 Laissez lui pratiquer le sport qu'il affectionne et non pas celui que vous aimeriez qu'il fasse.
- 7 S'organiser pour qu'il ne se couche pas trop tard et qu'il ait un peu de temps de lecture.
- 8 Evitez absolument les jeux vidéo le soir.
- 9 Ne consacrez pas tout son week-end au travail. Il a besoin de se reposer, de vous retrouver et de partager ces moments avec vous et avec ses amis.
- 10 Montrez l'exemple !