



Ces questions de bien-être pour votre enfant vous intéressent ?

Participez à nos ateliers d'information.

Pour inscrire votre enfant, veuillez remplir le formulaire ci-dessous.



Cet atelier aura lieu **une fois par mois le jeudi**.

Je soussigné(e) :



Souhaite inscrire mon enfant à l'atelier bien-être et santé du CHOR :

Pour mon enfant :

NOM et Prénom :

Date de naissance :

Numéro de téléphone pour me joindre :

.....

Ansanm, sa minm minm nout shömin...

*Pou
Kontakt anou !*

CENTRE HOSPITALIER OUEST RÉUNION
SERVICE PÉDIATRIE

5 impasse Plaine Chabrier
97460 Saint-Paul

secretariat.pediatrie@chor.re

N° Secrétariat d'hospitalisation : 0262 74 20 40

ATELIER

Alon koz santé sanm nout marmay

Le service de pédiatrie du CHOR propose un atelier d'information autour du **sommeil**, des **écrans**, de l'**alimentation** et de l'**activité physique**.



Atelier réalisé dans le cadre du projet d'ETP de prévention primaire du surpoids chez les enfants de 3 à 8 ans, lancé par le service de pédiatrie du CHOR.

Quelques questions sur la santé de votre enfant :

Les réponses

1) Connaissez-vous le temps d'écran recommandé pour un enfant de 5 ans ?



- Moins de 30 minutes par jour
- 30 minutes à 2h d'écran par jour
- 2 à 4h de temps d'écran par jour

2) A votre avis, pour un enfant de 5 ans, on recommande une activité physique de :



- 30 minutes par jour
- 1h par jour
- 3h par jour

3) A 5 ans, un enfant a besoin de dormir :



- 8h par 24h
- 10h par 24h
- 14h par 24h

4) Quelques questions alimentaires (cochez les réponses qui vous semblent vrai) :



- 1 canette de coca contient 7 morceaux de sucre
- 1 enfant de 5ans doit boire 2L d'eau par jour
- Le pain blanc est meilleur pour la santé que le pain complet
- Pour la bonne santé de l'enfant, on recommande de manger 3 portions de fruits ou légumes par jour

1

Avant 3 ans , il est recommandé une absence totale d'écran pour les enfants, y compris laisser l'enfant dans une pièce avec un écran allumé.

Entre 3 et 6 ans le temps recommandé est de 20 minutes par jour maximum, entre 6 et 9 ans 30 minutes par jour maximum.

Le temps d'écran inclut : les tablettes, la télévision, les jeux vidéos, les smartphones et les réseaux sociaux .

En effet une trop grande exposition des enfants aux écrans a des effets néfastes sur la santé (difficultés scolaires, défaut de concentration, troubles du sommeil...).

2

Avant 3 ans et jusqu'à 6 ans : 3 heures d'activité physique au travers de jeux et d'activités stimulantes avec les parents sont recommandée par jour.

Entre 6 et 9 ans : on espère que l'enfant aura une activité physique intense 3 fois par semaine, et une heure par jour d'activité physique standard.

3

Bien dormir a des conséquences importantes sur la santé au quotidien.

En effet, le sommeil est indispensable au développement cérébral de l'enfant et il améliore la concentration, consolide les informations mémorisées pendant l'éveil et favorise l'apprentissage récent. Le temps de sommeil recommandé est de :

- 11 à 17h par jour avant 3 ans
- 10 à 13h par jour entre 3 et 6 ans
- 9 à 11h par jour entre 6 et 9 ans

4

Une canette de coca contient 7 morceaux de sucre, l'eau peut être donnée à volonté... Il existe de nombreuses recommandations concernant l'alimentation permettant à votre enfant de bien grandir et d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires qui resteront à l'âge adulte.

Les repères pour les enfants :

- Fruits et légumes : au moins 5 par jour
- Les féculents : à chaque repas et selon l'appétit
- Les produits laitiers : 3 ou 4 par jour
- Viande, œuf, poisson : 1 à 2 fois par jour en alternant
- Les produits sucrés : à limiter

Alon koz santé sanm nout marmay

