



Les services éducation, jeunesse, enfance, petite enfance & le C.C.A.S.

Les professionnels de santé de la commune

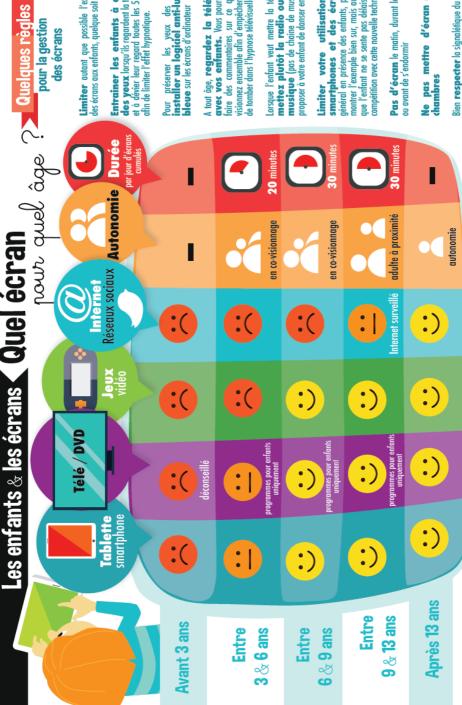
Actions de prévention des risques sanitaires à visée de la population

Obésité et ses complications

Exposition aux écrans

Donnons-nous les moyens d'agir





pour la gestion des écrans Limiter autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.

Entrainer les enfants à cligner des yeux lorsqu'ils regardent la télèvision et à dévier leur régard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique. Pour préserver les yeux des enfants, installer un logiciel anti-lumière bleue sur les écrans d'ordinateur

faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empècher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle. A tout âge, regardez la télévision avec vos enfants. Vous pourrez alors

mettez plutôt la radio ou de la **musique** (pas de chaine de musique) et orsave l'enfant veut mettre la télévision. proposer à votre enfant de danser ensemb Limiter votre utilisation des s**martphones et des écrans** en général en présence des enfants, pour leur que l'enfant ne se sente pas délaissé et en montrer l'exemple bien sur, mais aussi pour compétition avec cette nouvelle technologie. Pas d'écran le matin, durant les repas,

Ne pas mettre d'écran dans les chambres

Bien respecter la signalétique du CSA.

Légende : 🙂 oui

non :

avec modération

Sources: CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.

HOPTOYS.FR





1ATIÈRES GRASSES

imiter la consommation de certaines graiss



VIANDES, POISSONS, OEUFS

Jusqu'à l'âge de 10 ans proposer uniquement un produit carné au déjeuner (cf. tableau Apports Nut. Conseillés)



LÉGUMES ET FRUITS

base de lait de chèvre ou de brebis.

3 à 4 produits par jour en privilégiant les produits laitiers à

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

4u moins 5 portions par jour



CÉRÉALES ET DÉRIVÉS

À chaque repas en privilégiant ceux sources de fibres (complet, semi-complet)



BOISSONS

Au minimum 1L/jour et principalement de l'eau

Pyramide Alimentaire du Plan National Nutrition Santé site : www.effinov-nutrition.fr

Accompagnement pour la modification des comportements

Votre médecin vous soutient :

Une visite par mois pendant 9 mois, puis à 11, 12, 18, 24, 36, 48, 60 et 72 mois.

Prise en charge à 100% par la sécurité sociale

Son rôle : agir sur la prévention

L'orthoptiste:

© 3 bilans orthoptiques : 9 mois (bébé vision), 24 mois, 6 ans (avant l'entrée au CP) sur prescription médicale.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Parents et enfants :

- ☑ Diminuer le temps d'exposition aux écrans
- ☑ Augmenter le temps de partage
 Permettre une alimentation consciente

FAVORISER:

- La cuisine en famille
- Les courses en famille









