

Ressources en ligne

Conseils pour assurer la forme physique de votre enfant d'âge préscolaire

(EN)—Il est absolument essentiel que les jeunes enfants prennent du poids pour assurer une croissance et un développement sains. Les parents et les gardiens doivent commencer à encourager les enfants à faire de l'activité physique tout en continuant à leur offrir des repas nutritifs. Les premières années sont les plus importantes pour leur inculquer l'amour du jeu actif et amusant.

L'obésité infantile est à la hausse partout dans le monde. La recherche indique que le temps passé devant la télévision et l'utilisation d'ordinateurs et d'autres formes de divertissements sur écran sont liés systématiquement et de façon importante à un gain de poids et à une baisse du niveau d'activité physique.

Dès les premiers jours à l'école, les enfants commencent à suivre des cours d'éducation physique. Saviez-vous qu'à trois ans déjà, les enfants sont moins actifs physiquement? Même si les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire sont naturellement actifs, la plupart des parents ne savent pas qu'il est quand même important de les faire participer à des jeux simples mais vigoureux tous les jours.

Un sondage de la firme Léger Marketing mené en 2009 auprès de 304 parents ontariens révèle que 65 % d'entre eux passent moins d'une heure par jour à jouer à des jeux énergiques avec leurs bambins. Les répondants reconnaissent la valeur du jeu et de l'activité physique et 76 % d'entre eux aimeraient avoir plus d'idées d'activités à faire avec leurs enfants. Le même sondage révèle que la plupart des enfants d'âge préscolaire regardent la télévision pendant au moins deux heures par jour et que 63 % des parents interrogés aimeraient réduire cette durée.

« Lorsque mes petits-fils ont emménagé avec moi, j'ai été surprise de constater que celui de six ans se fatiguait très vite. Nous avons commencé à faire de la randonnée pédestre ensemble. Au fil du temps, j'ai augmenté progressivement la distance à parcourir.

Aujourd'hui, toute la famille a hâte de partir à l'aventure, même mon petit bout de chou de trois ans », déclare la grand-mère de deux enfants vivant à Midland, en Ontario.

À vous de jouer ensemble!

Faites des exercices simples avec vos jeunes enfants en les intégrant à votre routine quotidienne. Consacrez du temps chaque jour à danser, à sautiller sur un pied ou à jouer à des jeux où il faut imiter des animaux. Choisissez des activités auxquelles vous n'avez pas à vous inscrire et qui ne nécessitent aucun mode de transport, vêtement ou équipement spécial. Le site Web lancé récemment par le Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé offre plusieurs idées de jeux amusants et faciles à faire tous les jours. Voici un aperçu des idées d'activités pour l'automne que vous pouvez trouver à l'adresse

www.avousdejouerensemble.ca :

À l'automne

- ☑ Faites une parade à l'intérieur ou à l'extérieur. Faites des instruments-maison : fèves dans un pot, cuillères en bois et bols en plastique.
- ☑ Étendez des couvertures sur le plancher – faites des culbutes, roulez et tenez-vous en équilibre.
- ☑ Inventez des noms comiques pour des exercices simples que vous ferez ensuite ensemble.



- ☑ Mettez de la musique et encouragez votre enfant à courir. Quand la musique s'arrête, criez « Arrête » et recommencez.
- ☑ Faites un gros tas de feuilles et sautez à pieds joints dedans.

- ☑ Pour une activité de groupe, attrapez les feuilles mortes qui tombent. Jouez à qui ramassera le plus de feuilles jaunes, orange et rouges.

- L'édition Nouvelles

Nombre de mots : 571

Aux rédacteurs – cet article ne doit être utilisé qu'en Ontario.

Mettre fin à l'obésité infantile

de J.C. Carroll

(EN)—Dès que les enfants âgés de deux à cinq ans découvrent qu'ils peuvent se divertir en regardant la télévision, leur niveau d'activité physique baisse. Ajoutons à cela les jeux sur ordinateurs, et voilà qu'ils perdent rapidement le goût de développer leur propre créativité. Il est maintenant évident que le niveau d'activité physique baisse à mesure que le temps passé devant un écran augmente.

Les parents peuvent penser que leurs enfants d'âge préscolaire gardent la forme sans faire d'exercices vigoureux, mais les spécialistes de la santé disent que c'est précisément à cet âge que la routine sédentaire s'installe et que les habitudes sédentaires peuvent entraîner des problèmes d'obésité

infantile. Les données actuelles révèlent qu'un enfant sur quatre est obèse au Canada. Ce fait alarmant se répète non seulement en Amérique du Nord, mais aussi dans tous les pays développés. Les problèmes chroniques de santé – diabète, maladie cardiovasculaire précoce et espérance de vie moins élevée – en sont les conséquences inquiétantes. Le trop grand nombre d'heures passées devant la télévision et à jouer à des jeux technologiques contribuent à l'obésité infantile. Pourtant, les spécialistes affirment que si nous laissons les enfants d'âge préscolaire choisir ce qu'ils veulent faire, ils préfèrent jouer avec d'autres personnes, surtout celles qu'ils aiment.

Au printemps dernier, la firme Léger Marketing a mené un sondage auprès de 304 parents d'enfants d'âge préscolaire en Ontario. La conclusion? Bien que 93 % des parents conviennent qu'ils sont « un modèle pour leurs enfants » et que 85 % affirment savoir que « les habitudes inculquées à un jeune âge durent toute une vie », seulement 66 % d'entre eux confirment donner effectivement « le bon exemple en matière d'activités et d'exercices physiques ».

Soyez un héros de l'activité physique

En organisant des jeux vigoureux chaque jour, vous donnez à vos enfants l'attention et la stimulation qu'ils recherchent, avec en prime un tas de fous rires. Le bon exemple donné par les parents contribue à engager les enfants sur la voie d'une vie saine. Vous leur consacrez ainsi du temps de qualité dont ils se souviendront toujours.

Les parents et les gardiens peuvent se rendre à l'adresse www.avousdejouerensemble.ca pour obtenir une multitude d'idées sur les façons d'ajouter des activités énergisantes à la routine quotidienne – danser au son de la musique, passer au-dessous et au-dessus des joueurs ou organiser une course à obstacles. Lancé par le Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé, ce site Web contient aussi des renseignements et des conseils utiles.

- L'édition Nouvelles

Nombre de mots : 413

Aux rédacteurs – cet article ne doit être utilisé qu'en Ontario.

Conseils de mise en forme rapide

Soyez le héros actif de votre enfant

(EN)—Un nouveau site Web offre aux parents et aux gardiens de l'information pratique pour assurer la forme physique de



leurs enfants d'âge préscolaire. L'obésité infantile est à la hausse et les statistiques indiquent que les enfants sont sédentaires dès l'âge de deux ans. La ressource en ligne (www.àvousdejouerensemble.ca) montre comment il est simple pour les parents et les gardiens d'ajouter des activités amusantes à la routine quotidienne. Faites courir, sauter ou danser vos enfants ou organisez une course à obstacles. Voici d'autres idées d'activités à faire en cette période de l'année.

- ☑ Faites une parade à l'intérieur ou à l'extérieur. Faites des instruments-maison : fèves dans un pot, cuillères en bois et bols en plastique.
- ☑ Étendez des couvertures sur le plancher – faites des culbutes, roulez et tenez-vous en équilibre.
- ☑ Inventez des noms comiques pour des exercices simples que vous ferez ensuite ensemble.
- ☑ Mettez de la musique et encouragez votre enfant à courir. Quand la musique s'arrête, criez « Arrête » et recommencez.
- ☑ Faites un gros tas de feuilles et sautez à pieds joints dedans.
- ☑ Pour une activité de groupe, attrapez les feuilles mortes qui tombent. Jouez à qui ramassera le plus de feuilles jaunes, orange et rouges.

- L'édition Nouvelles

Nombre de mots : 413

Aux rédacteurs – cet article ne doit être utilisé qu'en Ontario.