

# PHILADELPHIE CONSEIL DE LA SANTÉ

## Conseils pour les éducateurs d'enfants en âge préscolaire



### OFFREZ DE L'EAU, PAS DU JUS DE FRUIT

Offrez de l'eau ou du lait\* comme boisson saine avec les repas et les en-cas ! N'oubliez pas de vous assurer que de l'eau est disponible et facilement accessible tout au long de la journée. *Conseil : essayez des carafes et des verres à la taille des enfants.*

#### POURQUOI ?

- L'eau du robinet de la ville de Philadelphie est de très bonne qualité et très peu coûteuse.
- Le jus de fruit (même 100 %) est très sucré et contribue à la formation de caries. Il peut également encourager une préférence pour la nourriture sucrée.

*\*Enfants âgés de 1 an, offrez du lait entier.*

*\*Enfants âgés de 2 ans et plus, offrez du lait écrémé ou du lait sans matière grasse nature.*



### LIMITEZ LES ÉCRANS, CONSACREZ DU TEMPS À D'AUTRES ACTIVITÉS

- Enfants en-dessous de 2 ans — pas d'écran
- Enfants âgés de 2 ans et plus — moins de 30 minutes par semaine

#### POURQUOI ?

Les enfants qui passent moins de temps devant des écrans :



s'endorment plus vite  
et dorment plus  
longtemps



mangent une  
alimentation  
plus saine



font plus  
d'exercice

*Aucun programme informatique ou application n'est aussi interactif qu'un  
éducateur, parent ou camarade.*

VEUILLEZ CONTACTER [GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV](mailto:GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV) POUR DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



**GET  
HEALTHY  
PHILLY**  
Healthy, Active & Smoke-Free