

PHILADELPHIE CONSEIL DE LA SANTÉ

Conseils pour les parents et les responsables d'enfants



OFFREZ DE L'EAU, PAS DU JUS DE FRUIT

Offrez à votre enfant 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 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 parent, responsable d'enfants ou camarade.

VEUILLEZ CONTACTER GETHEALTHYPHILLY@PHILA.GOV POUR DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



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