



Santé buccodentaire

Avril, c'est le Mois de la santé buccodentaire, mais les bonnes habitudes buccodentaires, c'est pour la vie.

1. Votre enfant est-il allé chez un professionnel dentaire?

Les enfants devraient aller chez un dentiste ou une hygiéniste dentaire avant 12 mois ou dans les 6 mois suivant l'apparition de leur première dent. Plus c'est tôt, mieux c'est!

2. Est-ce que vous aidez ou surveillez votre enfant pendant qu'il se brosse les dents deux fois par jour, deux minutes chaque fois?

Un adulte devrait aider les jeunes enfants à se brosser les dents jusqu'à ce qu'ils aient au moins 8 ans.

3. Votre enfant boit-il moins d'un verre de jus par jour?

Les boissons qui contiennent du sucre, même du sucre naturel, augmentent le risque de carie dentaire.

4. Votre enfant prend-il des collations santé?

Grignoter souvent des sucreries augmente le nombre d'attaques acide dans la bouche de votre enfant. Si vous avez répondu « non » à une de ces questions, discutez avec votre fournisseur de soins dentaires du développement dentaire de votre enfant.



Les parents devraient le savoir s'ils ont des caries non traitées. En effet, les bactéries qui causent la carie peuvent se transmettre du parent à l'enfant. En prenant soin de votre propre santé buccodentaire, vous contribuez à améliorer celle de votre enfant.

Le Défi de la Semaine sans écran



Défi de la Semaine sans écran invite les familles à éteindre tous les écrans (p. ex. téléviseurs, ordinateurs et jeux vidéo) pendant cinq jours et à faire plus d'activités physiques.

Encouragez votre famille à relever le défi et à bouger!

L'inactivité est un problème de santé grave. Au Canada, bon nombre d'enfants ne sont pas assez actifs pour bien grandir et se développer. Apprendre l'importance de l'activité physique à un jeune âge s'avère une étape essentielle dans la voie menant à un avenir sain et actif.

Remplacez les émissions de télévision par une marche en famille dans le voisinage! Échangez les manettes de jeux vidéo contre votre vélo! Tenez une réunion de famille et décidez des activités qui vous conviennent.

Nous encourageons les familles participantes à tenir un journal pour faire le suivi de leurs activités, chaque jour. Pour en savoir plus long, visitez notre site Web à www.algomapublichealth.com. Vous y trouverez tous les outils dont vous aurez besoin pour relever le Défi de la Semaine sans écran. Pouvez-vous le faire?

Élever des enfants ayant une bonne santé sexuelle – Survivre à la puberté

Être parent, c'est une des tâches les plus difficiles au monde et vous adapter aux besoins changeants de votre enfant s'avère un défi de taille. Un jour, votre enfant commence à aller à l'école et, tout à coup, il commence la puberté!

Dans bien des cas, la puberté suscite des questions liées à l'image corporelle, aux changements que subit le corps, à l'attraction sexuelle, au désir sexuel et aux inquiétudes de l'enfant qui se demande s'il est « normal ».

Les parents peuvent se sentir dépassés, mais vous n'avez pas à tout attaquer de front. Allez-y lentement et rappelez-vous que vous êtes la meilleure personne pour parler avec votre enfant. N'oubliez pas ce qui suit :

- Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque.
- Vous êtes disponible.
- Vous pouvez commencer tôt.
- Vous êtes attentionné et affectueux.
- Vous connaissez les valeurs de votre famille.
- Vous pouvez rehausser l'estime de soi de votre enfant.
- Vous pouvez utiliser votre sens de l'humour.

Pour obtenir des renseignements sur la puberté et la façon de parler à vos enfants, consultez la page sur l'art d'être parent et la puberté de notre site Web à www.algomapublichealth.com/sex.



Prendre le temps de manger ensemble

Le recours aux plats cuisinés d'avance et prêts à servir est devenu la norme pour bon nombre de familles. Les horaires chargés peuvent parfois empêcher les repas en famille. Pourtant, prendre les repas en famille procure d'importants avantages nutritifs, entre autres, aux enfants d'âge scolaire et aux adolescents.

Les avantages nutritifs

- Augmentation de la consommation de nutriments; meilleure alimentation.
- Diminution du risque d'embonpoint et d'obésité.
- Protection contre les troubles de l'alimentation à l'adolescence.

Autres avantages

- Enrichissement du vocabulaire chez les enfants d'âge préscolaire.
- Hausse de la motivation et de la participation à l'école.
- Amélioration du rendement scolaire.
- Diminution du risque d'abus d'alcool et d'autres drogues.
- Amélioration de l'adaptation sociale (p. ex. moins de disputes et moins d'activités sexuelles précoces).
- Renforcement du soutien, des limites et des attentes au sein de la famille.
- Amélioration de la perspective d'avenir des enfants.

« Mais je n'ai pas le temps de faire à manger! »

- Préparez des « restes prévus » (p. ex. faites assez de poulet pour en servir le lendemain au souper).
- Cuisinez en grandes quantités (p. ex. soupe ou chili), puis congelez-les en petites portions.
- Tirez parti des aliments santé prêts à servir (p. ex. une salade lavée prête à servir ou une salade de chou, du poulet rôti et des petits pains de blé entier).

Faites la cuisine en famille!

Quand les enfants participent à la préparation des aliments, ils sont plus susceptibles de mieux manger et d'essayer de nouveaux aliments, y compris plus de légumes et de fruits, lesquels sont tellement bons pour la santé. De plus, ils prennent confiance en leurs habiletés dans la cuisine. Apprendre à nouer ses lacets est une aptitude essentielle à la vie quotidienne; nous croyons que faire la cuisine en est une autre... pas vous? Pour en savoir plus long à ce sujet, visitez le site www.familykitchen.ca.

