



Faites de l'activité en famille



Combien de temps votre enfant devrait-il consacrer à l'activité physique? Selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique, les enfants d'âge scolaire devraient faire au moins 60 minutes d'activité physique tous les jours, ce qui devrait comprendre des activités d'intensité élevée au moins

trois jours par semaine (p. ex. course, vélo ou saut à la corde) ainsi que des activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois jours par semaine (p. ex. sauter, basket ball et gymnastique).

Bienfaits

- Se sentir plus heureux et en bonne santé
- Avoir plus d'énergie pour participer et apprendre à l'école
- Maintenir un poids santé
- Jouir d'une meilleure santé globale

Activités amusantes à faire l'été

- Aller au parc
- Se lancer une balle ou un frisbee
- Jouer à la tague
- Danser
- Se joindre à une activité sportive organisée (p. ex. le soccer ou la crosse)
- Se baigner ou s'amuser dans un arroseur
- Sauter dans les flaques d'eau les journées pluvieuses
- Faire du vélo, du patin à roues alignées ou de la planche à roulettes

Donnez le bon exemple! Quand vous participez, vous montrez à votre enfant que vous trouvez que l'activité physique, c'est amusant et important. En plus de créer des moments mémorables en famille, vous tirerez les bienfaits de l'activité physique.

60 minutes par jour – aidez votre enfant à y arriver!

Faites pousser vos légumes!



Cet été, encouragez vos enfants à faire pousser leurs propres légumes. Commencez par planifier l'aménagement d'un carré potager n'importe où : dans un jardin, un pot ou une jardinière. Choisissez des légumes faciles à cultiver, comme de la laitue, des tomates, des poivrons, des oignons, des haricots, des carottes, des citrouilles et des courges. Créez un horaire des tâches et assignez celles-ci à votre enfant selon sa capacité. Les enfants peuvent préparer la terre, planter les graines, enlever les mauvaises herbes, arroser les plantes, puis récolter les légumes. Le jardinage procure des avantages à toute la famille. Un potager permet aux enfants :

- de découvrir d'où viennent les aliments;
- d'acquérir de nouvelles habiletés;
- d'être actifs;
- d'avoir l'impression d'avoir accompli quelque chose;
- d'apprendre l'importance de l'alimentation saine;
- d'augmenter leur consommation de légumes.

N'oubliez pas de vous protéger contre l'exposition au soleil. Portez un chapeau et utilisez un écran solaire; ayez un endroit ombragé à proximité et ne jardinez pas trop longtemps à la fois.

Amusez-vous avec votre enfant pendant cette saison et savourez tout ce qu'un potager peut vous offrir!

Conseils de salubrité alimentaire pendant l'été

L'été est à nos portes et nous nous réjouissons à la perspective de nous amuser à faire des pique-niques et des barbecues. Voici quelques conseils à suivre pour que ces activités soient sûres et saines.

Pique-niques

- Utilisez des sacs à isolation thermique, des glacières ou des thermos pour garder les aliments froids ou chauds.
- Pour garder les aliments froids, utilisez des boîtes de jus ou des bouteilles d'eau congelées, des contenants réfrigérants ou des sandwiches préparés avec du pain gelé.
- Lavez tous les légumes et les fruits avant de les mettre dans le panier.
- Après le pique-nique, lavez les contenants réutilisables avec du savon et de l'eau chaude.

Barbecues

- N'utilisez jamais la même assiette pour y mettre les viandes crues et les viandes cuites.
- Utilisez un thermomètre à sonde pour vous assurer que les aliments ont atteint la température de cuisson sûre :
 - volaille ou poulet entier : 82 °C (180 °F);
 - morceaux de volaille ou de poulet : 74 °C (165 °F);
 - porc et viandes hachées (sauf la volaille) : 71 °C (160 °F);
 - poisson : 70 °C (158 °F).

Lavage des mains

Lavez-vous toujours les mains avant de préparer, de manipuler et de manger de la nourriture, après être allé aux toilettes et après avoir joué avec des animaux.



Soyez « sur vos gardes » au sujet des commotions cérébrales

« Une commotion cérébrale, c'est un type de traumatisme crânien qui change la façon dont le cerveau fonctionne normalement. La commotion résulte d'une bosse ou d'un coup porté à la tête. Les commotions cérébrales peuvent aussi être causées par une chute ou un coup au corps qui provoque un mouvement qui secoue la tête et le cerveau. Même une simple bosse à la tête qui paraît inoffensive peut être grave. » (Centers for Disease Control and Prevention) Faites preuve de vigilance et surveillez les signes et symptômes ci-dessous chez votre enfant. Ceux-ci peuvent se manifester immédiatement après la blessure ou encore plusieurs heures ou jours plus tard :

- mal de tête ou « pression dans la tête »;
- nausées ou vomissements;
- problèmes d'équilibre ou étourdissements;
- se sent léthargique, « dans la brume » ou somnolent;
- sensibilité à la lumière et au bruit;
- vision trouble ou double;
- perte de connaissance (même brièvement);
- se fatigue facilement;
- changements des habitudes de sommeil;
- est de mauvaise humeur, irritable ou triste;
- changements des habitudes alimentaires;
- difficulté à penser clairement;
- se plaint d'un malaise général.

Conseils à suivre après une commotion cérébrale

Laisser le cerveau se reposer

- Repos (encourager les siestes)
- Pas de télévision, d'ordinateur, d'iPad, de téléphone cellulaire et d'appareils électroniques, entre autres, pendant au moins deux jours
- Pas d'activités sur roues (p. ex. trottinettes, bicyclettes ou planches à roulettes) jusqu'à la disparition des symptômes
- Selon les conseils du médecin, retarder le retour à l'école et aux sports

Ne jouez pas avec le cerveau de votre enfant; en cas de doute, faites-le vérifier.

Renseignements :

www.parachutecanada.org
www.canchild.ca