

Conseils préventifs pour la santé et le bien-être de votre enfant.

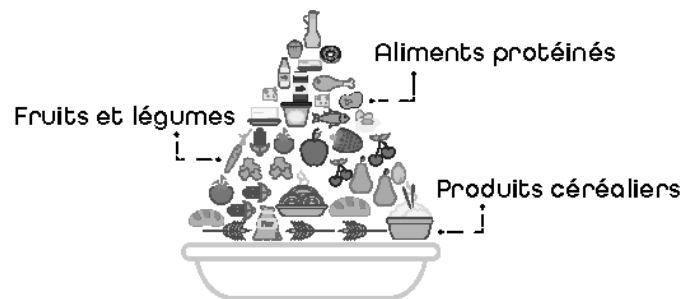
Alimentation

- Offrir 3 repas et 1 à 3 collations par jour.
- Servir les 3 groupes alimentaires.
- Évitez d'utiliser la nourriture comme récompense ou punition.
- Respectez l'appétit de votre enfant.
- Évitez tous les types de jus.



Recommandation :

- Si allaité : Même si votre bébé mange déjà, vous pouvez poursuivre l'allaitement.
- Si non-allaité : Offrir du lait 3,25% 20 oz (600 ml) par jour.



Les repas en famille, sans télévision, aident les enfants à prendre de bonnes habitudes alimentaires.

Bouger plus

Votre enfant a besoin de jouer, bouger et marcher, au moins **3 heures par jour**.

Encouragez-le à bouger tous les jours. Un enfant actif a plus de chance d'être un adulte actif.

Donnez l'exemple en jouant avec lui.



S'asseoir moins

Évitez tous les écrans avant l'âge de 2 ans (tablette, ordinateur, cellulaire, jeu vidéo).

Passer du temps devant les écrans peut nuire au développement de votre enfant et à la qualité de son sommeil.



Bien dormir

Votre enfant a besoin de dormir de **11 à 14h par jour**, incluant les siestes.

Établir des heures de coucher et de lever régulières.



Les dents

Prévenir la carie dentaire

Les caries peuvent apparaître dès les premières dents.

- Brossez les dents de votre enfant, **au moins 2 fois par jour** avec un dentifrice fluoré, préférablement après un repas et avant le coucher.
- Utilisez de petites quantités de **dentifrice fluoré pour enfant**.
- Évitez le jus.
- Offrir moins d'aliments avec des sucres ajoutés (gâteaux, biscuits, céréales sucrées).
- Cesser le biberon
- Faites des **visites régulières** chez le **dentiste**, une visite par année est gratuite jusqu'à l'âge de 10 ans.



Pour les enfants de moins de 3 ans, la quantité de dentifrice devrait être l'équivalent d'un grain de riz.

Vaccination

Les vaccins protègent votre enfant contre certaines maladies.

Même si certaines maladies graves ont disparu, elles reviendraient si on arrêta la vaccination.

Pour que votre enfant soit bien protégé :

- Respectez le calendrier de vaccination.
- Allez à vos rendez-vous sans tarder.



**Les vaccins sont sécuritaires et bénéfiques
pour la santé de votre enfant, tout au long de sa vie.**

Ressources

Votre CLSC / Votre groupe de médecine familiale / Ligne parents : 1-800-361-5085, disponible 24/24 7jours/7
www.ligneparents.com / Première ressource, aide aux parents : www.education-coup-de-fil.com / Répertoire de services communautaires et sociaux : 211 ou www.211qc.ca / Guichet unique accès au service de garde : www.laplace0-5.com

Sources d'informations fiables : Mieux vivre avec son enfant : www.inspq.qc.ca/mieux-vivre / Guide alimentaire canadien : guide-alimentaire.canada.ca/fr / Centre antipoison au 1-800-463-5060 / Info-santé : 811