



Trucs & astuces

Donnez l'exemple et faites de l'exercice avec vos enfants dès que vous avez l'occasion. Afin d'encourager l'ensemble de la famille à être plus actif, voici quelques conseils.



Rangez les courses ensemble



Aidez le bébé à bouger en jouant avec lui



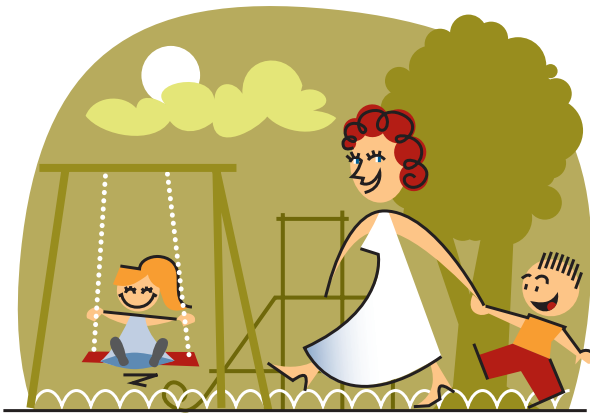
Allez à l'école à pied



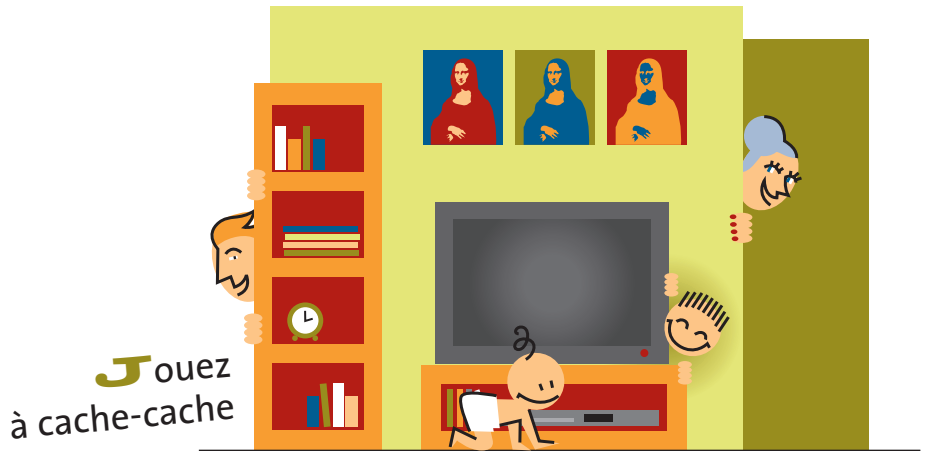
Faites une promenade



Proposez aux enfants de jardiner avec vous : ils peuvent ramasser les feuilles, arroser les plantes, etc.

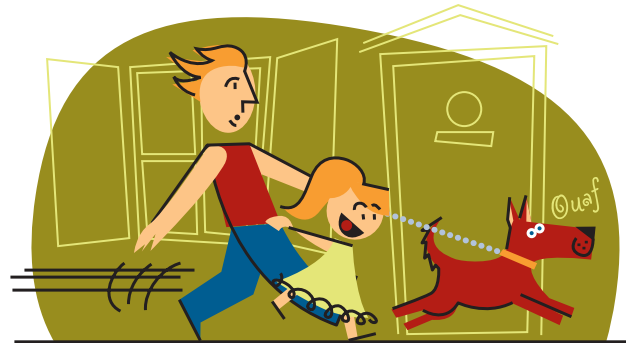


Profitez des parcs et des aires de jeux



Jouez à cache-cache

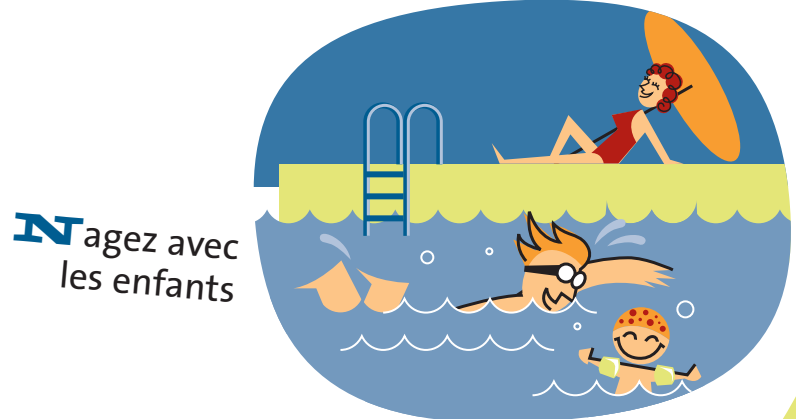
Ayez chez vous les petits objets qui aident à bouger : corde à sauter, balle, frisbee, etc.



Promenez le chien ensemble



Dancez en famille à la maison



Nagez avec les enfants

Et rappelez-vous :

Faites-vous plaisir ensemble et félicitez vos enfants lorsqu'ils auront été actifs !



Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports de Lorraine

Agir pour la Prévention

une initiative sanofi aventis en partenariat avec :

AVEC LE SOUTIEN DE



Direction Régionale des Affaires Sanitaires et Sociales de Lorraine



NANCY



Prefecture de Meurthe-et-Moselle

ville de Nancy
www.nancy.fr



www.mamanpapabougeonsensemble.com