

Ces informations sont pertinentes pour les enfants de

2 à 17 ans

8 habitudes saines

Bois de l'eau au lieu de boissons gazeuses, de jus de fruit ou de sirops

Dors suffisamment

Durée recommandée sur 24 heures :
10-13 heures pour les 3-5 ans ;
Durée recommandée par nuit :
9-11 heures pour les 5-13 ans ;
8-10 heures pour les 14-17 ans.

Ton objectif doit être de consommer au moins 5 parts de légumes et 2 parts de fruits chaque jour

Pour les 2 à 3 ans, consomme 2,5 parts de légumes et 1 part de fruits.

Sois actif/active pendant au moins 1 heure par jour, tous les jours

Démarre chaque journée avec un petit-déjeuner sain

Ensemble, en bonne santé

Limite le temps passé à l'écran

pas plus d'1 heure par jour pour les 2 à 5 ans, et jusqu'à 2 heures par jour pour les enfants à partir de 6 ans.

Choisis des snacks plus sains et consomme moins de friandises

Sois conscient(e) de la taille de ta portion/part



healthykids
for professionals

Pour d'autres conseils en matière d'habitudes saines, consultez [makehealthynormal.nsw.gov.au](https://www.makehealthynormal.nsw.gov.au)
Pour des ressources à l'intention des professionnels de la santé, consultez [pro.healthykids.nsw.gov.au](https://www.pro.healthykids.nsw.gov.au)