

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 :

13-5 ans : 10-13 heures.

Durée recommandée par nuit :

6-13 ans : 9-11 heures ;

14-17 ans : 8-10 heures.



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



1 heure

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, essaye de consommer
2,5 parts de légumes et 1 part de fruits.



1



2

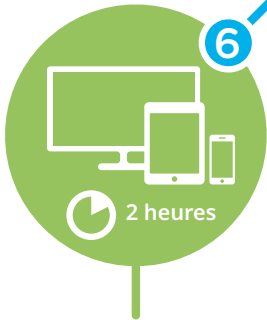
Démarre chaque
jour avec un
petit-déjeuner sain

Le pain complet grillé ou
les céréales, les fruits,
les produits laitiers et les
œufs sont des options
saines.



3

Ensemble, en
bonne santé



6

2 heures

Limite le temps passé à l'écran
à des fins récréatives

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

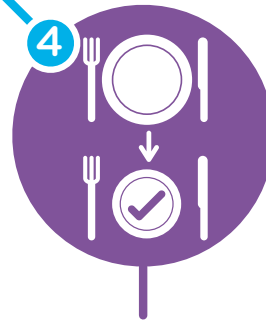


5

Choisis des snacks plus sains et
consomme moins de friandises
mauvaises pour la santé

Sois conscient(e) de la taille
de ta portion et du moment
où tu n'as plus faim

Mange lentement et sans distractions.



4

healthykids
for professionals

Pour d'autres conseils en matière d'habitudes saines, consultez

[healthyliving.nsw.gov.au](https://www.healthyliving.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)



HEALTHYEATING
ACTIVE LIVING

French