

KIDZ-BOX.

25 jeux et astuces pour bouger et se nourrir en s'amusant.

INFORMATIONS POUR LES PARENTS



Chers parents,

Les enfants aiment bouger, c'est dans leur nature et ils en ont besoin. Les jeux, le dévouement, l'apprentissage et la croissance sont étroitement liés et exigent un apport d'énergie adéquat. Grâce à une activité physique suffisante et une alimentation équilibrée, votre enfant est en forme pour l'école enfantine et les loisirs. Le matériel pédagogique «Kidz-Box» est une méthode d'apprentissage qui vous aidera à atteindre ces objectifs grâce à des idées amusantes. Car un enfant qui aime bouger et qui se nourrit de manière équilibrée continuera plus facilement à le faire à l'avenir.

Les parents montrent l'exemple

Outre l'école enfantine et le club de loisirs, c'est avant tout le cadre familial qui joue un rôle primordial. Vous, en tant que parents, êtes les personnes de référence qui comptent le plus pour vos enfants. Vous représentez un modèle en ce qui concerne l'alimentation et l'activité physique. Ce que les enfants font et apprennent avec vous, ils l'auront acquis pour toute leur vie.



Bouger et se nourrir de manière équilibrée ensemble:

- augmente la qualité de vie de vos enfants,
- rend le corps fort et résistant,
- aide à maintenir un poids corporel sain,
- contribue à la bonne santé cardiovasculaire,
- renforce les muscles et protège le corps,
- fortifie les os (réduit le risque d'ostéoporose),
- soutient les capacités intellectuelles et améliore la concentration,
- peut réduire ou prévenir les angoisses et les dépressions.



Un mode de vie actif nécessite également suffisamment de temps libre et de repos. Par conséquent:

- Éteindre plus souvent les écrans.
- Lorsqu'on regarde la télévision ou qu'on joue à l'ordinateur, on ne bouge pas. Et si, en plus, on grignote ou on mange devant un écran, c'est doublement néfaste pour la santé, car on ne fait plus attention à la nourriture et le risque de trop manger augmente.
- Regarder la télévision trop souvent et trop longtemps ou voir des émissions qui ne sont pas destinées aux enfants peut conduire à des comportements agressifs. Les parents devraient limiter le temps que les enfants passent devant la télévision ou l'ordinateur de façon systématique. Les enfants qui ne vont pas encore à l'école ne devraient pas rester plus d'une heure par jour devant un écran.

Un sommeil bienfaisant

Le manque de sommeil peut également influencer le surpoids. Un corps sain et actif a besoin de suffisamment de sommeil. Pendant la nuit, le corps se repose de la journée. C'est pourquoi il est très important de dormir suffisamment. Les besoins en sommeil varient d'un enfant à l'autre; il est cependant indispensable que les enfants dorment assez pour qu'ils se sentent en pleine forme toute la journée.

Les signes suivants peuvent témoigner d'un manque de sommeil: votre enfant est constamment fatigué, épuisé, de mauvaise humeur et/ou déconcentré.



Un manque d'activité physique, une alimentation déséquilibrée, une consommation fréquente de médias et/ou un manque de sommeil ont des conséquences sur le bien-être physique et psychique.

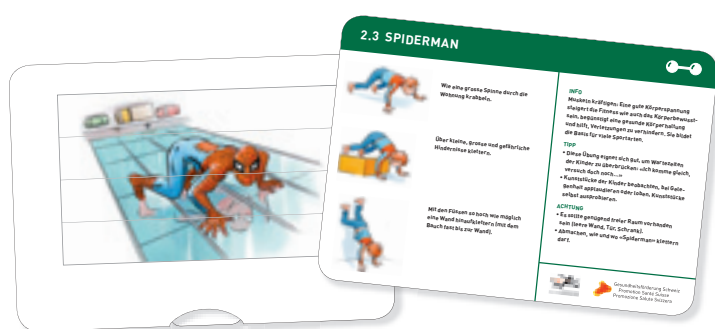
De nos jours, les enfants ont malheureusement de moins en moins la possibilité de se défouler pleinement. Avec les nouvelles technologies et l'accroissement du trafic routier, les lieux de jeu et d'activité physique se sont déplacés de l'extérieur vers l'intérieur. Dans l'appartement ou dans la maison, les possibilités de bouger sont souvent restreintes. Les activités assises et passives se multiplient puisqu'elles ne nécessitent pas beaucoup de place et sont silencieuses. Dans la vie quotidienne, s'alimenter de manière équilibrée devient également de plus en plus difficile. Le manque de temps et les publicités attrayantes incitent les enfants à consommer des en-cas rapides et riches en graisses ainsi que des boissons sucrées. Un mode de vie sédentaire, combiné à une alimentation déséquilibrée, entraîne des conséquences dès le plus jeune âge:

- Surpoids
- Risque accru de maladies cardiovasculaires (hypertension par exemple)
- Risque accru de diabète
- Problèmes de dos et mauvaise posture
- Maladresse et manque de vitalité dans des situations de la vie quotidienne (par exemple dans le trafic routier)
- Diminution de la croissance osseuse, ce qui peut entraîner plus tard des problèmes accrus d'ostéoporose
- Troubles de l'attention et dégradation potentielle des performances scolaires



Kidz-Box

Votre enfant apporte à la maison des cartes colorées contenant des exercices passionnants et des messages importants pour toute la famille. A l'école enfantine, les cartes lui ont été présentées de manière ludique. Il est important que vous aussi, vous aidiez votre enfant à prendre les bonnes décisions concernant ses activités physiques et son alimentation. Pour cela, vous trouverez des informations importantes au dos de ces cartes.



Aidez votre enfant

- Attachez une grande importance aux exercices physiques, car ils sont importants pour la santé et le bien-être de votre enfant.
- Placez la carte que vous utilisez à un endroit bien visible (fixez-la par exemple sur la porte du frigo avec des aimants).
- Laissez votre enfant vous montrer l'exercice.
- Faites les exercices avec lui. Bouger et s'alimenter de manière équilibrée est bien plus agréable en famille!

Matériel nécessaire pour les cartes

La plupart des exercices peuvent être réalisés sans problème dans un appartement. Certaines cartes requièrent un matériel spécifique. Ainsi, il est préférable que votre enfant possède le matériel suivant:

- Un ballon à faire rebondir, à attraper et à lancer (on peut aussi utiliser une balle plus légère)
- Une petite balle (par exemple une balle de tennis)
- Une corde à sauter
- Quelques ballons de baudruche

Oui, mais ...

Mon enfant bouge déjà assez. C'est très bien, qu'il continue à le faire. Et s'il peut se défouler en plein air, c'est encore mieux. Un enfant qui ne va pas encore à l'école devrait se dépenser plusieurs heures par jour.

Mon enfant refuse de manger certains aliments. Les enfants ne savent pas encore ce qui est bon pour leur santé. Il vous appartient donc de guider votre enfant et de lui montrer le bon exemple. Les enfants s'habitueront plus vite aux aliments qu'ils ne connaissent pas si ceux-ci sont quotidiennement présents aux repas et s'il va de soi que chacun goûte un peu de tout, même les parents.

Mon enfant préfère jouer dehors. Il est parfait que votre enfant ait la possibilité de jouer à l'extérieur. Les cartes vous permettront peut-être de trouver des idées de jeux amusants ou utilisez-les lorsque le temps ne permet pas de sortir.

Mon enfant ne trouve pas les exercices amusants.

A l'école enfantine, votre enfant a certainement eu beaucoup de plaisir à utiliser les cartes avec ses amis. A la maison, il est plus difficile de se motiver lorsqu'on est seul. Une attitude positive des parents et un petit coup de pouce de leur part peuvent parfois suffire à redonner le goût des exercices à votre enfant. Si vous n'avez pas le temps pour cela, votre enfant peut aussi faire les exercices avec ses frères et sœurs ou avec ses amis.

Les exercices ne nous plaisent pas. Les exigences, les points de vue et les souhaits peuvent diverger. Toutefois, tous les exercices peuvent être modifiés ou développés sans problème. Les cartes peuvent alors servir d'idée de base; l'important est que l'enfant découvre ou conserve le plaisir de bouger.

Nous, parents, n'avons pas le temps pour ces exercices.

Les cartes peuvent tout à fait être utilisées avec les grands-parents ou les amis, chez la nourrice ou à la garderie.

