

LA FORME INDÉPENDAMMENT DES FORMES !

Toutes les occasions sont bonnes pour bouger !

Quel que soit votre poids, une activité physique régulière vous permet de rester en forme.

Pique-nique en montagne, balade, danse, course d'obstacles, piscine, vélo, corde à sauter, luge, roller, cache-cache dans les bois ... **aussi en famille !**



MARCHEZ DAVANTAGE

Intégrez l'activité physique dans vos activités quotidiennes !

Dans vos déplacements, dans vos loisirs, pensez-y !

- » Au moins **2.5 heures de marche par semaine**
- » Ou **1.25 heure de sport (ou activité d'endurance) par semaine**

Septembre 2019

FAITES DU SPORT !

Il y en a pour tous les goûts ! Prévoir un match de foot 1x/semaine, faire partie d'un club de judo, planifier une séance de «fitness» 2x/semaine ou bien faire 15 minutes de gym ou d'abdominaux tous les jours chez soi.

Pour sa santé, ça vaut le coup de s'essouffler un peu, ça montre que le cœur travaille.



DELAISSEZ LES ÉCRANS

Télévision, ordinateur, jeux vidéo ... Fixez des limites aux enfants ... et à vous même !

Il y a d'autres activités récréatives à faire en famille ou avec des amis :

- » Jeux de société, lecture, préparation des repas, jardinage, peinture, etc.

Marchez et mangez malin ! est un programme du plan cantonal de promotion de la santé et de prévention soutenu par Promotion Santé Suisse et coordonné par le Département de la sécurité, de l'emploi et de la santé (DSES).

MARCHEZ MALIN !

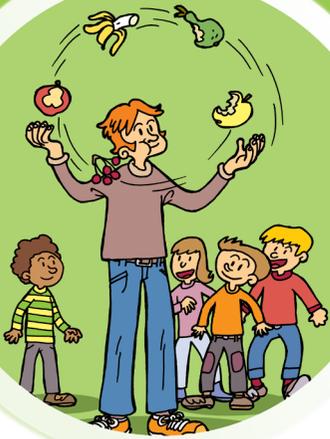


Marchez malin, ça veut dire **marcher le plus possible en joignant l'utile à l'agréable !**

C'est une manière simple et efficace de pratiquer une activité physique quotidienne.

Pour aller à l'école ou au travail, faire ses achats, se rendre au parc, etc.

MANGEZ MALIN !



JONGLEZ AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES : 5 PAR JOUR

EXEMPLE :

- » 1 verre de jus de fruits au petit déjeuner,
- » 1 salade en entrée et 1 fruit en dessert à midi,
- » 1 pomme au goûter,
- » des légumes crus ou (pas trop) cuits au repas du soir.

Parents, à chaque repas, encouragez les enfants à goûter à tout ! Cela développe leur sens du goût

1 portion de fruits ou de légumes = 80 à 120g.

ECOUTER SA FAIM POUR NE PAS MANGER SANS FIN

Écouter sa faim signifie non seulement manger quand on a faim, mais aussi s'arrêter de manger quand on n'a plus faim.

Manger lentement permet d'être à l'écoute de ses sensations.

Inutile de se forcer ou de forcer un enfant à finir son assiette.

L'enfant sait naturellement quand il a faim et quand il a assez mangé.



PRODUITS GRAS OU SUCRÉS: 1 PAR JOUR !

Faites votre choix ! **1 fois par jour !**

Pain au chocolat ou croissant ou pâtisserie ou biscuits ou chocolat ou glace ou chips ou cacahuètes ou thé froid ou cola ou autre boisson sucrée, etc.

C'est important de ne rien s'interdire !
Suivez vos envies !

MAIGRIR FAIT GROSSIR...

Les "régimes-miracle" font grossir à long terme dans 95% des cas à cause de l'effet "yo-yo".

En faisant un régime, on perd du poids. Dès l'arrêt du régime, on reprend du poids.

En cas de surpoids ou d'obésité, les "régimes-miracle" ne sont pas une solution.

"Marchez et mangez malin !" est une bien meilleure solution.



MANGEZ MALIN, ÉQUILIBREZ VOS REPAS

Préparer un repas équilibré, simple et bon marché :

- » légumes, crudités, salade ou soupe,
- » féculents, farineux, pain, pâtes, riz, pommes de terre ou céréales,
- » viande, poisson, oeufs, fromage, tofu ou lentilles, etc.,
- » matières grasses de bonne qualité en quantité limitée,
- » fruit ou produit laitier comme dessert,
- » eau.

