

L'activité physique Essentielle!!!

Pourquoi?

L'activité physique est essentielle pour avoir la forme. Elle protège la santé en diminuant les risques de développer de nombreuses maladies à l'âge adulte. Elle te donne l'occasion de libérer ton énergie de manière positive et peut te permettre de rencontrer des amis.

Comment?

Réduis le temps que tu passes à regarder la télévision, à jouer sur ta console de jeux ou sur ton ordinateur. Remplace ce temps par une activité de ton choix : jouer au basket avec tes copains, aller à la piscine...

Les moyens d'être plus actif au quotidien.

Encourage toi à la marche dans les activités de tous les jours:

Vas à l'école à pied ou en vélo.

Promène ton chien

Participe au ménage selon ton âge

Fais ton lit et range ta chambre

Participe à des activités de plein air près de chez toi

Fais du bricolage ou du jardinage



OUI
à L'ACTIVITE PHYSIQUE !



Brochure disponible en téléchargement sur
<http://www.cmepavilly.fr>



Brochure réalisée par :

GEVAS Quentin

LEROY Élodie

PUYAU Audrey

ROBITAILLE Florian

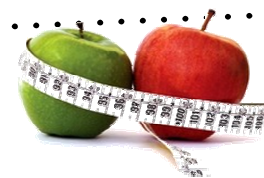
HUET Julien

Être actif,
c'est aussi important
que d'avoir une alimentation
équilibrée

Sources: <http://www.mangerbouger.fr>

Guide nutrition : La santé vient en mangeant et en bougeant

Conseil Municipal d'Enfants



Commission
Enfance / Jeunesse



IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

La vérité tu la sais,
l'obésité est un danger



L'obésité



Définition:

Surcharge de poids due à une augmentation anormale de graisse entraînant des inconvénients pour la santé.

Les risques liés à l'obésité:

L'obésité n'est pas un problème à prendre à la légère. Elle constitue une menace réelle pour la santé.

Plus l'obésité est sévère et précoce, plus les risques de maladie sont augmentés.

Les risques de maladie:

Problèmes respiratoires

Problèmes rhumatologiques (Problème au niveau des os comme les genoux, les hanches, la colonne vertébrale)

Problèmes de cœur (Crise cardiaque)

Certains cancers (Foie, œsophage, reins)

Diabète (Problème de régulation du taux de sucre dans le sang)



Manger équilibré ça veut dire quoi?

Manger équilibré, ça ne veut pas dire manger de tout en quantités égales : l'important c'est de privilégier les aliments qui sont utiles à notre santé, et de limiter la consommation des autres.



Il est donc recommandé de limiter la consommation des aliments riches en matières grasses, en sucre ou en sel, sans les interdire. (Exemples : Ne pas consommer trop souvent des hamburgers, des kebabs ou des sodas sucrés...)

Bien manger c'est aussi penser à se faire plaisir en variant les saveurs, les textures et les couleurs.



Il est important de ne pas sauter de repas et de ne pas grignoter toute la journée.



Les repères essentiels pour manger mieux

Fruits et légumes : au moins 5 par jour
... et si vous pouvez en manger plus, c'est encore mieux !



Produits laitiers : 3 par jour



Féculents : à chaque repas

Les féculents, ce sont ces aliments que pratiquement tout le monde aime : le pain, les pâtes, le riz, la semoule, le maïs, les céréales, les pommes de terre, le blé, les légumineuses (lentilles, fèves, pois chiches, soja, haricots...)



Viande, poissons, oeufs : 1 à 2 fois par jour

Pour le poisson, c'est au moins deux fois par semaine !

Matières grasses et sel : à limiter



Produits sucrés : avec modération

Eau : à volonté

Parce que l'eau est la seule boisson indispensable ! C'est également la moins chère !



Activité physique : 30 min par jour