

Faites place au

# Jouer sainement tous les jours



Choisissez des aliments qui vous donnent de l'énergie

Mélangez des collations et des repas riches en nutriments



Fruits et Légumes



Grains entiers et protéines



Eau et lait



## Bouger

Restez actif pendant au moins 60 minutes chaque jour



Marche



Danse



Jeu



## Se libérer de l'écran

Amusez-vous avec votre famille



Lire



Dessiner



Jouer dehors



## Rendez les habitudes saines amusantes

Ajoutez des chansons et des jeux à vos programmes quotidiens



se laver les mains



se brosser les dents



Régler l'heure du coucher

Comptez avec moi! Combien d'activités de jeu saines avons-nous faites aujourd'hui?



Special Olympics  
Young Athletes