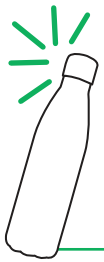


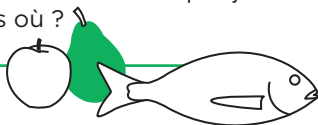
## LES BONNES HABITUDES JUSQU'À 18 ANS

Alimentation



**3 enfants sur 5 boivent moins d'1 litre d'eau par jour en France !**  
Hydrate-toi au maximum !

Moins d'**1/4** des Français de 6 à 17 ans atteint les 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour. Et toi t'en es où ?



À peine **1 enfant sur 4** mange ses 2 portions de poisson par semaine. Pourtant c'est hyper bon pour ton cerveau et ta santé en général !

Moi, je bois toujours un verre d'eau avant et après chaque repas !

Moi, je mange toujours un fruit pour le goûter !



**Ton petit déjeuner idéal se compose de :**

- 1 **produit céréalier** (biscotte, pain, céréales)
- 1 **fruit** (ou jus de fruits 100% pur jus)
- 1 **produit laitier.**

Tu as évidemment le droit de temps en temps de te faire plaisir avec un gâteau ou une boisson sucrée, des chips, des bonbons, du chocolat mais quand même pas tout dans la même journée ! Hein on te voit venir ! 😊

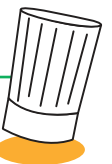
Idéalement, ton déjeuner et ton dîner comprennent

- 1 ou 2 **portions de légumes** : salade, légumes verts, tomate, etc. ;
- 1 **portion de féculents** : pâtes, riz, pommes de terre, pain, etc. ;
- 1 **portion de protéines** : viande, poisson, œuf, légumineuse\* ;
- 1 **produit laitier** ;
- 1 **fruit et de l'eau.** Rien que de l'eau !

\*Le savais-tu ? Les légumineuses (lentilles...) peuvent se substituer à la viande etc...



Dès que tu as l'occasion, le soir, le mercredi, le week-end, **apprends à cuisiner en famille.** Des moments sympas pour mieux connaître tes aliments, mieux maîtriser ta faim, et devenir ton propre chef petit à petit !



Sois curieux-e et pars à la découverte de nouveaux aliments ou de nouvelles manières de les manger : tu dois tout goûter à l'aide de **tes 5 sens : observer, sentir, écouter, toucher... et dévorer !**

Tu vas peut-être tout aimer, ou peut-être pas, mais au moins tu pourras en parler !



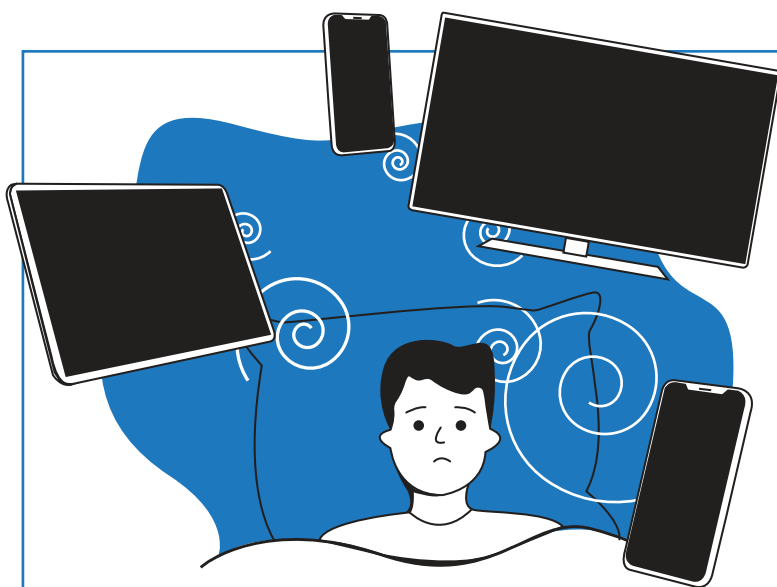
La qualité de ton sommeil dépend de ton niveau d'activité physique dans la journée : **plus tu bouges le jour, mieux tu dormiras la nuit !**

Si ton temps de sommeil n'est pas suffisant, ton attention en classe va diminuer et cela risque de faire chuter tes notes.

**De 6 à 11 ans, tu devrais dormir entre 9h et 11h par nuit.**

**De 12 à 17 ans, tu devrais dormir entre 8h30 et 9h30 par nuit.**

Autant que possible, adopte des heures de coucher et de lever régulières. 😊



**Au moins 1 heure avant le coucher, on arrête les écrans !**

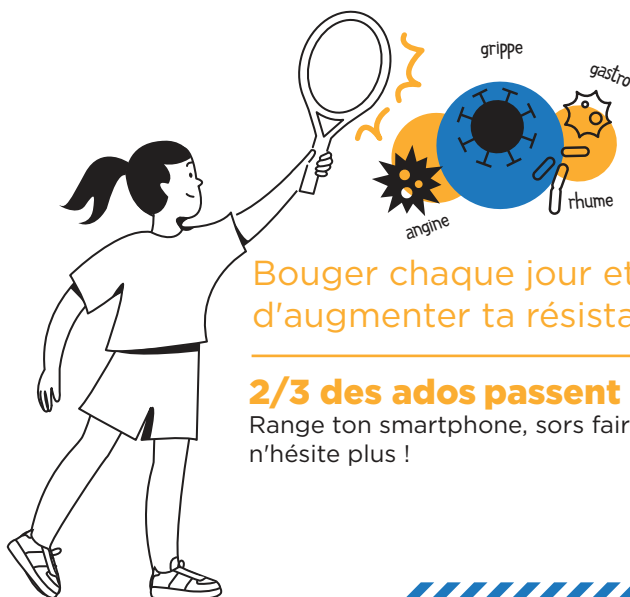
Partons sur un temps calme : douche, lecture, dessin, musique ou podcast, etc.



Évalue la qualité de ton sommeil via ce [questionnaire](https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ado/questionnaire-du-sommeil-adolescent/) !

<https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr/ado/questionnaire-du-sommeil-adolescent/>

Si ce sujet t'intéresse et que tu souhaites en apprendre encore plus sur le sujet, tu trouveras plein d'informations sur : [www.MangerBouger.fr](http://www.MangerBouger.fr) et [www.SantePubliqueFrance.fr](http://www.SantePubliqueFrance.fr)



Bouger chaque jour et faire du sport : le **meilleur** moyen d'augmenter ta résistance aux maladies du quotidien. 😊

**2/3 des ados passent plus de 2 heures** devant un écran chaque jour. Range ton smartphone, sors faire du sport avec tes amis, les activités sont infinies, n'hésite plus !



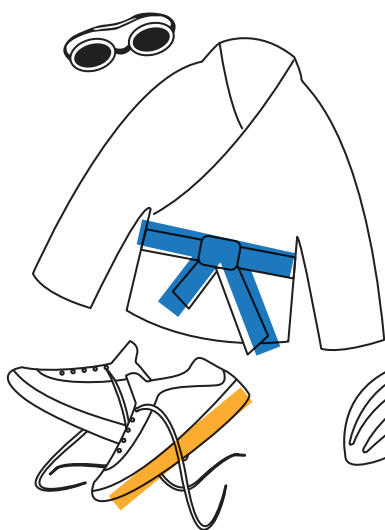
**2/3 des ados pratiquent moins d'1 heure d'activité physique modérée par jour.**

Pourtant, pas besoin de faire du sport tous les jours :

> À la maison, participe aux tâches ménagères : ménage, cuisine, vaisselle, poubelles, courses, rangement, jardinage, bricolage, etc.

> Déplace toi au maximum à pied ou à vélo !

Si tu vas au collège/lycée en voiture ou transports en commun : termine ton trajet en marchant.



**Essaye de faire 2 à 3 fois par semaine**

**des activités intenses :** course, danse,

gym, jeux de ballon ou raquettes, natation, arts martiaux...

Diminue ton temps assis ou allongé (hors repas et sommeil), en limitant le temps passé devant un écran et en pensant à **te lever au moins toutes les 2 heures** pour marcher et t'étirer.



Tu peux te renseigner auprès de la mairie de ta commune (seul ou avec tes parents) pour connaître les clubs et associations de sport près de chez toi ! Il y en a plein à SQY !



Évalue ton niveau d'activité quotidienne avec ce [test](#) !

<https://www.mangerbouger.fr/bouger-plus/test-de-niveau-d-activite-physique-et-de-sedentarite-des-ados/>