



# SOYONS COMPLICITES !

information nutritionnelle des parents et des enfants

## L'activité physique (PNNS 3)

Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) aura 11 ans ce mois-ci ! Depuis juillet 2011, le PNNS 3 est entré en vigueur pour les 5 prochaines années. L'un des axes majeurs de la troisième édition du programme est de développer l'activité physique et sportive et de limiter la sédentarité.

### Pourquoi nos enfants doivent-ils bouger plus ?

La pratique régulière d'une activité physique ou sportive, même modérée, influe sur leur santé. Elle participe à la prévention de certaines pathologies, et au traitement du diabète de type 2, du surpoids ou de l'obésité.

Elle permet aussi de leur assurer une croissance harmonieuse. Ainsi, il est essentiel de les habituer à être actif, dès le plus jeune âge.

### En pratique, comment faire ?

Il est conseillé que nos enfants pratiquent au minimum 30 minutes d'activité physique par jour.

Afin qu'ils atteignent cet objectif, quelques conseils sont à prendre en compte :

- Eviter de les installer devant la télévision, l'ordinateur ou les jeux vidéos.
  - Les inscrire dans un club sportif.
  - Leur donner un but pour plus de motivation (aller au marché, à l'école à pied...).
  - En faire une habitude, un réflexe.
  - Commencer dès le plus jeune âge. Pour cela il est important d'intégrer l'activité physique aux activités du quotidien (jeux de ballon, balade en famille, sortie en vélo...).
- Pour finir, la régularité est importante dans la pratique d'une activité physique : l'idéal est d'en faire un peu tous les jours. Associée à une alimentation variée et équilibrée, c'est la santé assurée !

Notre diététicienne API RESTAURATION, à votre écoute sur le site [www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com) vous souhaite une Bonne Année 2012.



# EDITO

Janvier - Février 2012

ET SI JE JOUE À UN JEU VIDÉO, ÇA COMPTE COMME UN EXERCICE PHYSIQUE ?



Toi aussi, rejoins LA TEAM !

sur [www.grabeurks.com](http://www.grabeurks.com)

PREPAREZ-VOUS À C. LEBOUX 1 03 21 46 50 00

