

5-2-1-0 Habitudes Saines

AGES 2 - 9

MaineHealth
LET'S GO!

5-2-1-0

Nous voulons savoir comment votre enfant se porte ! Veuillez prendre un moment pour répondre à ces questions.

Nom de l'Enfant : _____ Age: _____ Date d'Aujourd'hui: _____



1. Combien de portions de fruits et légumes votre enfant a-t-il par jour ? _____
Une portion est : 1/2 tasse de fruits frais ou congelés (la dimension d'une tasse de fruit), 1 tasse de feuilles/légumes vertes (une petite salade), ou un morceau de fruit d'une dimension d'une balle de tennis.

2. Combien de fois par semaine votre enfant mange-t-il le dîner à table avec la famille ? _____

3. Combien de fois par semaine votre enfant mange le petit déjeuner ? _____

4. Combien de temps par semaine mange-t-il de la nourriture à emporter ou du fast food ? _____

5. Combien de temps votre enfant passe-t-il devant les écrans chaque jour ? _____
N'incluez pas le travail scolaire.

6. Est-ce que votre enfant a-t-il une TV ou garde-t-il une tablette ou smartphone dans sa chambre ? _____

7. Combien d'heures votre enfant dort - il chaque nuit ? _____

8. Combien de temps chaque jour votre enfant passe-t-il en activité physique ? _____
Ceci signifie qu'il respire fortement et son cœur bat plus vite.

9. Combien de portions de 8 onces des boissons suivantes votre enfant boit - il par jour ?

___ 100% Jus

___ Lait entier

___ Eau

___ Soda ou punch

___ Fruit ou boissons sportive

___ Lait écrémé, faible teneur en graisses (1%) ou graisses réduites (2%)

10. En vous basant sur vos réponses, y a-t-il UNE chose que vous voudriez pour aider votre enfant à changer maintenant ?

Manger plus de fruits et légumes

Boire plus d'eau

Manger avec votre famille plus souvent

Être plus actif – faire plus d'exercice physique

Manger moins de fast food/à emporter

Passer moins de temps à regarder la TV ou utiliser une tablette/smartphone

Boire moins de soda, jus, ou punch

Avoir plus de sommeil

S'il vous plaît partagez ce formulaire avec votre médecin, puis ramenez-le à la maison. Merci ! Tournez la page pour des conseils pour commencer.



Aidez votre enfant à vivre 5-2-1-0 chaque jour !



5
ou plus de fruits et légumes

Donnez des noms drôles aux aliments, comme “carottes vision rayon-x” et “puissants arbres de brocoli.”

Ajoutez des légumes aux aliments que vous faites déjà comme des pâtes, soupes, casseroles, pizza.

Gardez des légumes et fruits lavés et découpés au frigo pour qu'ils soient prêts à ramasser et manger.

Ajoutez des fruits aux céréales, crêpes, ou autres aliments du petit déjeuner.

Essayez des fruits et légumes avec trempettes telle que les vinaigrettes, yogourt, beurre de noix, ou humus.



2
heures ou moins de temps de récréation devant les écrans

Mettez de côté les téléphones et éteignez la TV pendant les repas. Faites-en le moment de vous asseoir et parler de la journée.

Ayez des objets d'art prêts. Vous pouvez même trouver des ressources dans votre bac de recyclage !

Stockez des livres, des feuilles à colorier, et des jeux de tableau. Imprimez des feuilles d'activité gratuites sur internet.

Créez un parcours d'obstacles avec des chaises, des blanquettes, et autres articles, ménagers.

Jouez cache-cache!



1
heure ou plus d'activité physique

Sauter des cordes et cerceaux hula (hula hoops) pour garder toute la famille active.

Utiliser un ballon pour garder votre enfant en mouvement. Essayez d'éviter qu'il touche le sol !

Mettez de la musique et faites une fête de dance en famille.

Allez pour une randonnée sur des sentiers ou au parc. Cherchez des traces d'animaux ou collectez des feuilles et des pierres.

Sortez et faites du vélo ou jouez la balise. Cherchez différents jeux de balise sur internet.



0
boissons sucrées, beaucoup d'eau

Congelez les fruits comme les baies, dans des cubes de glace. Regardez comment l'eau change de couleur pendant qu'ils fondent.

Utilisez de belles tasses, bouteilles, ou pailles pour rendre l'eau très intéressante !

Ajoutez des fruits ou herbes frais dans l'eau pour créer un goût naturel. Essayez de mélanger des goûts, comme la pastèque et la menthe.

Essayer de mélanger de le seltz avec une éclaboussure de jus.

Suggérez un verre d'eau ou lait à la place du jus.