

**GUIDE**  
Prévention  
**Santé**

*J'aide mon enfant  
à bien grandir.*



P

arents,

Votre enfant est en maternelle ; il construit chaque jour l'adulte qu'il sera demain... Alimentation et activités physiques sont deux domaines dans lesquels vous, parents, pouvez le guider.

Ce livret vous propose des repères, des conseils simples et pratiques pour aider votre enfant à acquérir de bonnes habitudes qu'il gardera tout au long de sa vie. Il a été élaboré par l'équipe du projet « **Bouger plus, Manger mieux** », dans le cadre des actions municipales de prévention santé.

N'hésitez pas à le lire et à le relire, et si vous avez des questions, rendez-vous sur le [www.ville-ermont.fr](http://www.ville-ermont.fr).

Bonne année scolaire, en forme, pour vous et vos enfants !

**Hugues Portelli**

*Sénateur-Maire d'Ermont  
Président de la communauté d'agglomération  
Val-et-Forêt*

**Violaine Nillès**

*Conseillère municipale déléguée  
Chargée de l'Enfance*



# Protéger sa Santé en l'aidant à "bouger plus"



Les enfants adorent courir, jouer dehors avec les copains, et ils en ont besoin : l'exercice physique leur donne confiance en eux et améliore leur développement psychomoteur. Il leur permet de se dépenser et de mieux se concentrer à l'école.

## ***Pour lui, pour vous, adoptez des réflexes simples***

Marchez ! Quand vous faites une course, que vous allez acheter le pain ou que vous l'emmenez à l'école, allez-y à pied (et sans poussette !).

Donnez-lui très tôt l'habitude de prendre les escaliers plutôt que les escalators ou l'ascenseur.

Après l'école, si votre emploi du temps le permet, donnez-lui du temps pour jouer à l'extérieur, dans un parc, en bas de votre immeuble ou dans votre jardin. Ermont est bien pourvue en aires de jeux pour enfants, il y a sûrement un parc près de chez vous ! (voir au dos du document)

Et le week-end, bougez ! En famille, avec des amis : piscine, balades en forêt, le long de la Seine ou de l'Oise, sorties vélo... (voir au dos du document)

Nul besoin d'en faire trop : l'équivalent d'**une demi-heure d'exercice physique chaque jour** en plus de l'école (marche ou jeux à l'extérieur) suffit.

# Préservez son avenir en l'aidant à mieux manger

C'est à vous de décider des courses et des menus ! Vous pouvez bien sûr tenir compte des goûts de votre enfant, mais il est important de ne pas élaborer les repas uniquement en fonction de ses demandes : un enfant de cet âge ne sait pas ce qui est bon pour sa santé.

Manger équilibré tout en se régalant... c'est possible ! Voici quelques règles de base, qui vous aideront à apporter les bons apports nutritionnels à votre enfant, en fonction de son âge...



## LES BESOINS DE VOTRE ENFANT ENTRE 3 ET 5 ANS

- **Produit laitier** : 1 à chaque repas. Variez les produits : lait, fromage, yaourt plutôt nature ou peu sucré...
- **Viande, volaille, poisson ou œuf** : 1 seule fois par jour (50 gr environ)
- **Fruits et légumes** (crus ou cuits, frais ou surgelés...) : 5 portions par jour (même petites)
- **Féculents**, à chaque repas : pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...
- **Matières grasses** : une noisette de beurre ajoutée après cuisson ou un peu d'huile (variez !)
- **Produits sucrés** : un peu pour le plaisir
- Boissons : de l'eau, à volonté !
- Et salez le moins possible

*Préparez un même menu pour toute la famille avec des portions en rapport avec l'âge, et en invitant votre enfant à goûter à tout. Et habituez-le à **ne pas manger entre les repas**, pour qu'il ait faim au moment de se mettre à table...*



*De temps en temps,  
cuisinez avec votre enfant,  
il sera ravi !*



## 3 REPAS PAR JOUR + 1 GOÛTER



### Un bon petit-déjeuner

 pour bien commencer la journée

- un bol de lait ou un produit laitier
- une tartine de pain ou une petite portion de céréales
- un fruit ou un 1/2 verre de jus de fruit pressé



### Un déjeuner équilibré

- crudités\*
- viande ou poisson (50 gr environ) ou 1 œuf
- légumes cuits ou féculents, ou un peu des deux
- un produit laitier
- un fruit\*
- \* au moins l'un des deux



### Le dîner

- légumes (soupes, gratins ou purée...) ou féculents, ou un peu des deux
- produit laitier
- fruit



De l'eau et du pain  
à proposer à tous les repas

### Variez !

Essayez d'équilibrer, d'un repas à l'autre  
ou d'un jour à l'autre.

Rendez-vous sur le site internet  
[www.ville-ermont.fr](http://www.ville-ermont.fr)  
pour des détails sur la composition  
des repas et des idées de menus...

### Un goûter

Une collation plaisir pour  
patienter jusqu'au dîner

- produit laitier + fruit  
ou
- produit laitier  
+ 2 petits biscuits secs  
ou
- fruit + pain  
+ produit sucré  
(ex : 2 carrés de chocolat  
ou confiture ou miel)





## Pour une vie régulière et épanouie

Autour des repas, du sommeil et des moments de détente, des "règles de vie" sont nécessaires à l'enfant, pour le sécuriser, l'aider à se repérer et à se construire le mieux possible.

### Jeu, détente et temps de repos

De même que vous encouragez l'activité physique, limitez en parallèle le temps passé devant la télévision (surtout si l'enfant la regarde seul) ou/et devant l'ordinateur. Laissez plutôt à votre enfant des plages de repos, des temps libres dont il a besoin pour se "poser" un peu et développer son monde imaginaire (jeux, lecture...).

### Le repas : un moment de partage

Essayez autant que possible de prendre vos repas en famille, et à heures régulières. Et évitez de prendre vos repas devant la télévision : l'enfant, ayant son attention fixée sur ce qu'il regarde, ne fait plus attention à ce qu'il mange ni à ceux qui l'entourent, et il mange sans plaisir.

Privilégiez, avant tout, la discussion et l'échange durant ces moments de détente.

*Un bon petit-déjeuner équilibré  
ensemble pour bien démarrer  
la journée.*



## Attention à la publicité

Pour la composition de vos menus, ne vous laissez pas influencer par la publicité. Spécialement étudiée pour vendre et séduire les jeunes consommateurs, elle entraînera vos enfants à vous demander des produits souvent plus coûteux mais pas forcément bons pour leur santé. Aidez-les à devenir, dès le plus jeune âge, *des consommateurs avertis...*

## Le sommeil

Le sommeil, sa durée et sa qualité, influent également sur la santé de votre enfant.

Entre 3 et 5 ans, un enfant a besoin de dormir 11 heures la nuit (et 1 à 2 heures à la sieste pour les plus jeunes).

Un bon sommeil est essentiel.

En plus d'une bonne récupération, il permet :

- la mémorisation et la consolidation des apprentissages ;
- une bonne production d'hormones de croissance pour bien grandir ;
- de meilleures défenses contre les microbes.

A un âge où l'enfant a encore souvent peur du noir, les rituels du coucher restent importants : c'est un moment privilégié où l'on peut parler de la journée passée, du lendemain. Une belle histoire, un gros câlin lui permettent de se sentir en sécurité, pour s'endormir seul comme un grand, "loin" de papa et de maman.



**Passez du temps avec votre enfant,  
écoutez-le avec attention.**

## Des idées pour bouger !

### • Jeux pour les tout-petits

Plusieurs parcs sur Ermont sont équipés de jeux pour les tout-petits (2/6 ans) :

- centre socio-culturel des Chênes – 9 rue Utrillo
- parc de l'Audience – rue du Maréchal Foch
- parc de l'Arche – 150 rue de la Gare
- parc de l'hôtel de ville – rue de l'Est
- parc de loisirs de Cernay – rue du Général Decaen
- place Jacquet – rue du Professeur Dastre
- square Jean Moulin – rue Jean Moulin
- square Raoul Froger Doudement – allée des Marronniers
- terrain d'Aventures – allée Jean de Florette

### • Ojectif découverte !

Des activités s'adressent aux enfants dès l'âge de 3 ans (babygym, aquababygym...).

Et du CE1 au CM2, pensez aux Contrats Découverte Sports et Culture pour votre enfant.

Pendant ces années, il peut s'inscrire auprès du Service municipal des Sports pour trois cycles d'activités, comprenant chacun la pratique d'une ou deux activités par semaine au choix. Quoi de mieux que de tester plusieurs activités pour trouver son sport ?

### Service municipal des Sports

Mairie bâtiment B - 100 rue Louis Savoie

Tél. : 01 30 72 38 41/37 88

### • Promenades

Le Val d'Oise regorge de beaux endroits, à découvrir en famille. A noter, entre autres : la forêt de Montmorency, les bords de Seine (à partir de la Frette-sur-Seine, Conflans Sainte-Honorine...), de l'Oise (Auvers-sur-Oise), l'Isle-Adam ou encore la ferme de Chauvry et son fromage de chèvre, sorties cueillette (Attainville, Puiseux-Pontoise)...

De nombreux guides touristiques et de randonnée existent sur notre département : pensez à les consulter et à choisir vos itinéraires en famille !

## Bouger plus, manger mieux

Une équipe de professionnels à votre écoute :

pédiatre, diététicienne,  
infirmières scolaires...

Rendez-vous sur le

[www.ville-ermont.fr](http://www.ville-ermont.fr)

pour toutes vos questions.

### Direction Petite Enfance et Prévention Santé

Mairie bâtiment A

100 rue Louis Savoie

Tél. : 01 30 72 31 60

Fax : 01 30 72 37 92



*Pensons à notre santé !  
Bougeons plus et mangeons mieux !*