
FEUILLET D'INFORMATION

27 août 2009

Ministère de l'Éducation

CONSEILS POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE – DES ÉLÈVES ACTIFS ET EN SANTÉ

Élèves de l'élémentaire

- Mettez tous les jours différents fruits et légumes dans les collations et les repas de vos enfants.
- Aidez vos enfants à emballer leurs repas, pour qu'ils apprennent à faire des choix sains très tôt.
- Aidez vos enfants à connaître et comprendre le *Guide alimentaire canadien*.
- Faites des promenades familiales avec vos enfants et, si cela est possible, marchez jusqu'à l'école avec eux.
- Pour aider vos enfants à se rendre à l'école en toute sécurité sous la surveillance d'adultes, joignez-vous à un groupe de marche ou de vélo (comme les programmes Walking School Bus ou Bicycle Train) ou coordonnez-en un. Consultez : <http://www.hastebc.org/walking-school-busbicycletrain>.
- Établissez l'habitude régulière du brossage de dents et assurez-vous que vos enfants utilisent bien la soie dentaire et se brossent bien les dents.
- Montrez à vos enfants des jeux actifs auxquels ils peuvent jouer seuls, comme la marelle ou la corde à danser. Lorsqu'il y a plus d'enfants présents, montrez-leur à jouer à chat (ou jeu de poursuite), au soccer ou au baseball.

Élèves du premier cycle du secondaire

- Chaque fois que cela est possible, encouragez vos enfants à se rendre à l'école en marchant, à vélo, en patins à roues alignées ou en rouli-roulant plutôt qu'à les y conduire.
- Suggérez que vos enfants promènent le chien avant et après l'école.
- Continuez à encourager de saines habitudes alimentaires chez vos adolescents. Utilisez le *Guide alimentaire canadien* pour planifier des repas et des collations santé, car leurs besoins nutritifs sont différents de ceux des enfants et des adultes.
- Enseignez à vos enfants à manger les aliments moins nutritifs – à teneur élevée en sucre, en gras et en sodium – avec modération et aidez-les à les remplacer plutôt par des collations plus nutritives.

Élèves du deuxième cycle du secondaire

- Encouragez vos adolescents à s'impliquer dans des sports intramurales ou parascolaires et aidez-les à découvrir de nouvelles activités physiques.
- Suggérez à vos adolescents de suivre un cours au centre communautaire local ou encouragez-les à prendre part à un groupe de marche ou de randonnée.
- Donnez à vos enfants plus âgés la responsabilité de certains repas familiaux et des achats de nourriture, pour qu'ils puissent apprendre à acheter des aliments ainsi qu'à préparer et à déguster des repas sains à l'aide du *Guide alimentaire canadien*.
- Encouragez vos adolescents à bien se reposer afin qu'ils soient alertes et prêts à assimiler les matières à l'école.

Tous les élèves

- Insistez pour que vos enfants mangent un déjeuner chaque jour, car cela donne de l'énergie pour que le cerveau assimile bien et les aide à maintenir un poids santé.
- Pour faciliter la préparation de collations saines, gardez des aliments sains à portée de la main, comme des légumes et des fruits coupés en morceaux, des bâtonnets de fromage, du yogourt faible en gras et du maïs soufflé sans beurre.
- Si votre enfant souffre d'anaphylaxie, collaborez avec la direction de l'école pour préparer un plan d'urgence à jour qui répond du mieux possible aux besoins de votre enfant.
- Organisez des examens dentaires réguliers et les consultations médicales nécessaires.

- Encouragez vos enfants à boire du lait ou de l'eau aux repas, plutôt que des boissons sucrées ou gazeuses.
- Gardez les enfants actifs en les faisant participer à des sports ou faites des promenades familiales à pied ou à vélo le soir.

H1N1

- Le virus de la grippe H1N1 (ou grippe porcine chez l'être humain) est un type de grippe causant une maladie respiratoire qui peut se transmettre entre les gens.
- Chez la plupart des enfants, les symptômes du virus de la grippe H1N1 (ou grippe porcine chez l'être humain) sont semblables à ceux de la grippe ordinaire.
- Montrez à vos enfants à se laver les mains fréquemment à l'eau et au savon pendant 20 secondes. Veillez à donner l'exemple en le faisant vous-même.
- Montrez à vos enfants à tousser et à éternuer dans un mouchoir de papier ou à l'intérieur de leur coude. Veillez à donner l'exemple en le faisant vous-même.
- Montrez à vos enfants à rester à au moins deux mètres (six pieds) de distance des personnes malades.
- Les enfants malades devraient rester à la maison et ne pas aller à l'école ou à la garderie. Ils devraient rester à l'écart des gens jusqu'à ce qu'ils se portent bien.

-30-

Relations avec les médias : Bureau des relations publiques [Public Affairs Bureau]
Ministère de l'Éducation
250-356-5963

Pour obtenir des renseignements et des services en ligne, visitez le site Web de la province, à www.gov.bc.ca.