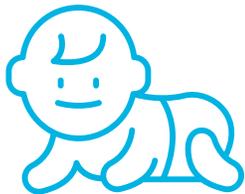


Les bébés et les enfants actifs acquièrent des habitudes pour une vie saine.



DE LA NAISSANCE À L'ÂGE DE 1 AN

- Mettez votre enfant sur le ventre et observez-le dans cette position.
- Laissez à votre enfant le temps, plusieurs fois chaque jour, de s'adonner à des jeux qui impliquent des mouvements.
- Emmenez votre enfant à l'extérieur aussi souvent que possible.
- Donnez à votre bébé le temps de bouger librement en dehors des transats, des balançoires et des poussettes.



ENTRE 1 ET 2 ANS

- Laissez à votre enfant au moins 1 heure par jour pour s'adonner à des jeux qui impliquent des mouvements.
- Faites bouger votre enfant activement 1 fois toutes les heures.
- Emmenez votre enfant à l'extérieur aussi souvent que possible.