



À cinq ans, votre enfant aime vous donner un coup de main, comme prendre pour vous des messages de vos proches et vous aider à accomplir de petites tâches. Parlez à votre enfant de sa journée et de ce qui l'intéresse. Manifestez votre intérêt en lui posant des questions – cela l'aidera aussi à se souvenir de ce qu'il a fait durant la journée. S'il a de la difficulté à effectuer une tâche, aidez-le et expliquez-lui comment il peut en venir à bout. Non seulement vous lui montrerez que vous vous souciez de lui, mais vous l'aidez aussi à apprendre à résoudre des problèmes.

Suggestions de collations santé

Les collations peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée. Offrir deux ou trois collations santé par jour à votre enfant peut lui procurer l'énergie et les éléments nutritifs qu'il lui faut. Les collations santé peuvent aussi l'aider à gérer son appétit et à avoir moins faim entre les repas. Pour découvrir des collations simples et rapides que les enfants aiment, consultez le site Web de [Cuisinidées](#).



Sodium

Un apport trop élevé en sodium (sel) peut mettre votre enfant à risque d'hypertension, de maladie du cœur et de maladie du rein plus tard dans la vie. La plupart du sodium que consomment les enfants se trouve dans les aliments transformés, les aliments emballés, les aliments prêts à manger, les aliments de restauration rapide et les repas au restaurant. Faites de votre mieux pour [offrir à votre enfant des aliments sains à faible teneur en sodium](#).



Sucres ajoutés et boissons sucrées

La consommation d'une trop grande quantité d'aliments et de boissons contenant des sucres ajoutés augmente le risque de maladies chroniques et de caries dentaires. Il est important de donner le bon exemple en évitant de consommer des boissons sucrées devant votre enfant. Évitez de servir à votre enfant des boissons gazeuses et des punches aux fruits, car ces boissons contiennent énormément de sucre et pourraient couper son appétit et, par conséquent, laisser moins de place aux collations et aux repas sains. Si vous offrez du jus à votre enfant, donnez-lui du jus pur à 100 % et limitez-vous à 125-175 ml (4-6 oz) de jus par jour. Vous pouvez aussi diluer le jus avec de l'eau, pour réduire la quantité de sucre et de calories.

[Cliquez ici pour en savoir davantage.](#)

Vaccination

Les vaccins protègent votre enfant contre plusieurs maladies. Si votre enfant n'a pas reçu les vaccins administrés à quatre ans, appelez-nous ou communiquez avec votre fournisseur de soins primaires pour prendre rendez-vous.

Le développement de votre enfant

Les Services santé du Timiskaming disposent des outils pour vous aider à surveiller le développement de votre enfant à chacune des étapes de croissance et vous propose des moyens d'aider votre enfant à bien grandir. Communiquez avec nous pour plus d'informations ou pour effectuer le dépistage de votre enfant.



Rappelez à votre enfant les belles qualités qu'il a déjà. Montrer à votre enfant que vous vous intéressez à ce qu'il pense et à ce qui l'intéresse aide à bâtir une relation saine ainsi que la résilience.

Quelle durée est recommandée pour mon enfant?

	Directive
Dormir	En 24 heures, les enfants de 5 à 13 ans devraient obtenir de 9 à 11 heures de sommeil sans interruption, avec des heures de coucher et de lever régulières.
Bouger	Les 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité rigoureuse. Ils devraient aussi accumuler plusieurs heures d'une variété d'activités d'intensité légère structurées et non structurées tout au long de la journée.
S'asseoir	Un maximum de deux heures par jour de temps de loisir devant un écran (p. ex. tablette, téléphone cellulaire, ordinateur et télé). Il faut aussi limiter les périodes prolongées en position assise.

[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes \(5 à 17 ans\)](#)

Conseils pour aider votre enfant à bien dormir

Établir une bonne routine à l'heure du coucher et adopter certaines habitudes peut aider les enfants (et les parents) à avoir une bonne nuit de sommeil.

Voici quelques conseils que les parents et les autres personnes qui s'occupent d'enfants peuvent suivre pour aider les enfants à bien dormir.

- ♥ Donnez le bon exemple et faites du sommeil une priorité.
- ♥ Parlez à votre enfant de l'importance du sommeil et favorisez l'autonomie en demandant à votre enfant de vous aider à établir une routine de sommeil.
- ♥ Fixez des heures de coucher et de lever régulières, même la fin de semaine.
- ♥ Évitez les écrans (télé, téléphone ou tablette) au moins une heure avant l'heure du coucher.
- ♥ Créez un milieu propice au sommeil : confortable, frais, sombre, tranquille et sans télé ou autres écrans.
- ♥ Assurez-vous que votre enfant ne consomme pas de boissons ou d'aliments caféinés.
- ♥ Faire de l'activité physique le jour peut améliorer la qualité du sommeil et aider votre enfant à dormir plus longtemps.



Admissibilité des autobus scolaires

Dans le Timiskaming, à compter de la 1^{re} année, les élèves qui habitent à moins de 0,8 km de l'école ne sont plus admissibles au transport scolaire. [Aidez votre enfant à apprendre à marcher en toute sécurité dès un jeune âge en l'initiant au transport actif!](#)

[Politique d'admissibilité au transport conjoint](#) (Service du transport scolaire des trois conseils du Nord-Est)

Politique : [Transport scolaire](#) (CSCDGR)



Sièges d'auto

Les besoins de votre enfant dans la voiture changent à mesure qu'il grandit. Les techniciens certifiés en sécurité des enfants à bord des véhicules automobiles des Services de santé du Timiskaming sont formés pour vous aider à déterminer à quel moment vous pouvez faire passer votre enfant d'un siège orienté vers l'avant à un siège d'appoint.

Faites vérifier **GRATUITEMENT** votre siège d'auto par un de nos techniciens. Il s'assurera que votre enfant est dans le bon type de siège compte tenu de son âge, de sa taille et de son poids, et il vérifiera l'usure, l'ajustement, l'installation et l'ancrage. La sécurité de votre enfant en dépend. Appelez-nous dès aujourd'hui pour prendre un rendez-vous! [Apprenez-en davantage.](#)

Allez faire un tour à la bibliothèque locale!

Les bibliothèques d'un bout à l'autre du Timiskaming ne font pas simplement prêter des livres. En effet, beaucoup d'entre elles offrent des activités de bricolage, entre autres, et des programmes spécialisés destinés aux enfants et aux familles. Ces programmes peuvent non seulement aider votre enfant sur le plan de la littératie, mais ils peuvent aussi lui donner l'occasion de faire de nouvelles connaissances, de socialiser et d'acquérir de nouvelles compétences.



Soins dentaires

Les visites régulières chez le dentiste sont essentielles au maintien de la santé buccodentaire et à la prévention des problèmes à ce chapitre. En Ontario, tous les enfants et les jeunes qui ont besoin de soins dentaires peuvent avoir accès GRATUITEMENT à des soins dentaires grâce au programme Beaux sourires Ontario (BSO). [Cliquez ici](#) pour connaître les critères d'admissibilité ou contactez l'équipe dentaire de THU au 1-866-747-4305.

POUR NOUS JOINDRE!

Appelez-nous sans frais au 1 866 747-4305 et demandez une infirmière du programme Bébés en santé, enfants en santé.



Services de santé du
TIMISKAMING
Health Unit