

Six ans

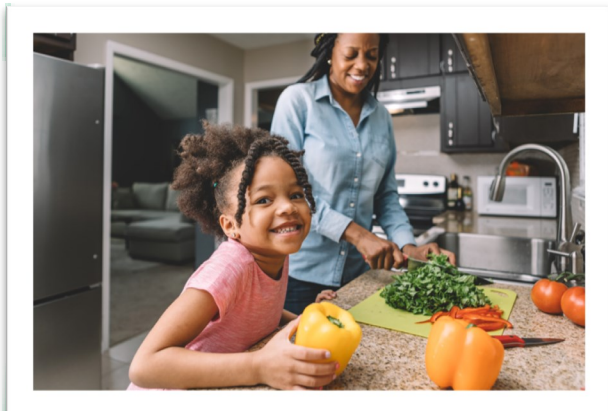
Lisez ensemble!



À six ans, les enfants ont commencé à lire et adorent montrer à leurs proches qu'ils savent lire des histoires simples. C'est tout de même une bonne idée de continuer à prendre le temps, en fin de journée, de lire avec votre enfant pour améliorer sa capacité de lecture. De plus, c'est un beau moment de détente. À cet âge, vous pouvez commencer à lire des histoires plus longues. Empruntez à la bibliothèque des livres simples découpés en chapitres que vous pouvez lire ensemble à la maison.

Manger plus de légumes et de fruits

Aidez votre enfant à manger plus de légumes et de fruits! Plus les enfants en apprennent au sujet des légumes et des fruits, plus ils auront tendance à en manger! Gardez ces aliments à la portée de votre enfant; coupez-les et gardez-les au frigo. Les légumes et les fruits sont faciles à servir, et ce, en tout temps. Ils font d'excellents hors-d'œuvre et de très bonnes collations. Votre enfant peut en apprendre sur les couleurs, les textures, les formes et les goûts des légumes et des fruits en vous aidant à préparer et à servir la nourriture. Ayez toujours des légumes et des fruits à manger sur le pouce. Ils sont excellents!



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.

Le marketing visant les enfants

Le marketing influe sur les choix alimentaires de votre enfant et sur ses préférences. La plupart des aliments présentés aux enfants dans les publicités sont hautement transformés et ont une teneur élevée en sodium, en sucre et en gras saturés. Créer un environnement sécuritaire où votre enfant n'est pas constamment exposé aux publicités peut aider ce dernier à faire de bons choix alimentaires. Pour en apprendre davantage sur le marketing d'aliments et de boissons visant les enfants et sur les façons dont vous pouvez limiter l'exposition de votre enfant au marketing alimentaire, consultez les sites Web suivants :

- [Marketing d'aliments et de boissons malsains destiné aux enfants et aux jeunes](#)
- [Limitez l'exposition des enfants au marketing alimentaire](#)



Santé Mentale

À six ans, les enfants découvrent qui ils sont; ils créent de fortes amitiés et ont besoin de relations solides. Ils sont moins égocentriques et commencent à prendre conscience des besoins des gens qui les entourent. C'est le moment idéal d'enseigner l'empathie à votre enfant. [Cliquez ici pour en apprendre davantage.](#)

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
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

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

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. À mesure que votre enfant grandit, les techniciens peuvent aussi vous indiquer quand le moment est venu de le faire passer du siège d'appoint à l'utilisation de la ceinture de sécurité.

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.](#)



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.

Il s'agit du dernier numéro de la série Être parent dans le Timiskaming.

Vous ne recevrez donc plus ces bulletins par courriel à moins d'avoir indiqué que vous avez des enfants plus jeunes.

Pour vous renseigner sur les ressources et les services offerts par les Services de santé du Timiskaming, [consultez notre site Web](#) ou appelez-nous 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.

