

Quelques liens si besoin :

SOMMEIL PENDANT LE CONFINEMENT

<https://www.sfrms-sommeil.org/articles-a-la-une/sommeil-de-lenfant-en-situation-de-confinement/>

ALIMENTATION PENDANT LE CONFINEMENT

<https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Vie-Pratique/Comment-bien-manger-pendant-le-confinement-et-apres>



# Covid-19

## Restez en forme à la maison !



### Limiter la sédentarité

Limitez le temps passé assis ou allongé dans la journée: levez-vous, marchez quand vous téléphonez, travaillez debout profitez-en pour vous dégourdir les jambes et vous étirer



### Pratiquez une activité physique

Réalisez chaque jour des exercices pour vous maintenir en forme : faites des jeux actifs, renforcez vos muscles, dansez !  
Allez-y progressivement, sans forcer  
En cas de fièvre dans les 8j évitez les exercices intenses



### Maintenir son équilibre alimentaire

Approvisionnez-vous régulièrement en produits frais  
planifiez les menus  
Suivez les recommandations nutritionnelles sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)  
Limitez l'alcool



### Cuisiner

Préparez des repas à partir de produits bruts  
Contrôlez les ajouts de sel, sucre et matières grasses  
Faites participer les enfants



### Eviter le grignotage

Évitez les produits gras, salés ou sucrés  
Distinguez une sensation de faim d'une envie de manger



### Contrôler les quantités

Réduisez les quantités lors des repas  
Utilisez des assiettes plus petites

powered by

 **PIKTOCHART**

Santé en générale des enfants (il y a également un espace pour les parents)

<https://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/articles/>