

Infolettre

BOUGER À DOMICILE

Cette semaine, l'infolettre *Bouger à domicile* s'adresse aux familles. Malgré la fermeture de plusieurs lieux publics et des installations sportives, il est possible de faire de l'activité physique avec vos enfants. Nous vous proposons donc quelques outils virtuels pour vous inspirer!

DES IDÉES À VOLONTÉ

Avec le magazine VIFA

Le magazine VIFA - *Allié de votre vie familiale* propose une foule d'idées pour divertir vos enfants, tout en respectant les directives de la santé publique : [Cliquez ici!](#)



ATTENTION, ENFANTS EN MOUVEMENT

Fiches de jeux

Conçu par un regroupement de partenaires ayant à coeur la santé des petits, cet outil offre 25 idées de jeux actifs simples et à la portée de tous! [Cliquez ici!](#)



PARLER DU COVID-19 AUX ENFANTS

Il peut être difficile d'aborder le sujet de la pandémie avec nos enfants. Le magazine VIFA vous offre 7 pistes pour vous aider. [Cliquez ici!](#)



Infolettre

BOUGER À DOMICILE

L'eau : le meilleur breuvage pour s'hydrater

Après avoir bien bougé, il est important de s'hydrater! Les enfants devraient boire entre 1 et 1,2 litre d'eau par jour. Voici quelques conseils pour rendre l'eau plus attrayante pour votre famille :

- Ajoutez des glaçons amusants à votre verre d'eau;
- Remplacez les glaçons par des morceaux de fruits congelés;
- Donnez du goût à votre eau avec des fruits, légumes et fines herbes!

Pour plus d'idées, cliquez ici : https://soifdesante.ca/wp-content/uploads/2019/10/Memo_parents.pdf



**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent**

Québec 