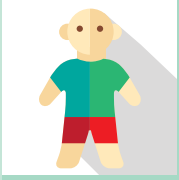

VOTRE ENFANT DE 4 À 6 ans

Your Child at 4 to 6 years

C'est l'étape où votre enfant commence l'école, acquiert de nouvelles compétences et progresse dans son indépendance. La rentrée scolaire est un bon moment pour vous assurer que votre enfant est à jour sur les examens de santé réguliers comme les examens dentaires, auditifs et de la vue.

Voici quelques questions de santé à prendre en considération :

Alimentation saine

Une alimentation saine est un rôle partagé entre vous et votre enfant. Pour aider votre enfant à devenir une personne qui mange sainement :

Vous choisissez :

- **Quand** votre enfant mange en lui offrant trois repas et deux ou trois collations tous les jours.
- **Où** votre enfant mange, idéalement à la table avec la famille.
- **Quels** aliments vous offrez à votre enfant, comme divers aliments pour la famille tirés du *Guide alimentaire canadien*.

Votre enfant choisit :

- **S'il** mange ou non.
- **La quantité** qu'il mange. Il est normal que l'appétit d'un enfant varie d'une journée à l'autre.

Essayez :

- D'offrir de l'eau plate lorsque votre enfant a soif. Offrez uniquement de l'eau plate entre les repas et les collations.
- D'offrir 500 ml (2 tasses) de lait de vache pasteurisé ordinaire (ou de lait de chèvre enrichi), ou une boisson de soja enrichie ordinaire ou d'autres boissons à base de plante chaque jour aux repas ou aux collations. Offrez divers aliments à haute teneur en calcium chaque jour.
- De ne pas offrir de boissons sucrées, comme du jus de fruits à 100 %, des laits sucrés et des boissons à base de plante sucrées. Si vous choisissez d'offrir du jus de fruits, limitez-le à 125 ml (½ tasse) par jour et seulement lors d'un repas ou d'une collation. Les jeunes enfants ne devraient pas se voir offrir de boissons énergisantes, de boissons gazeuses, de café, de thé et de boissons contenant des succédanés du sucre.

	OUI	NON
Votre enfant boit-il environ 500 ml (2 tasses) de lait de vache pasteurisé ordinaire (ou de lait de chèvre enrichi) ou de boisson de soja enrichie ordinaire ou d'autres boissons à base de plante chaque jour?	☐	☐
Votre enfant prend-il ses repas en famille?	☐	☐
Votre enfant boit-il seulement de l'eau entre les repas et les collations?	☐	☐

Vision

- Pour éviter la fatigue oculaire, gardez les enfants au moins à 3 mètres (de 8 à 10 pieds) de tous les écrans, comme les tablettes, les téléphones et les ordinateurs.
- En Colombie-Britannique, les examens de la vue de base sont gratuits chaque année pour les enfants de moins de 18 ans.
- Vous pouvez trouver un optométriste près de chez vous dans la base de données « Find an Optometrist » du College of Optometrists of British Columbia.
- Certains enfants peuvent être admissibles à une protection gratuite pour les lunettes, l'ouïe et les soins dentaires de base du programme pour enfants en santé de la Colombie-Britannique (en anglais, BC Healthy Kids program). Pour de plus amples renseignements, composez le 1-866-866-0800.

	OUI	NON
Votre enfant voit-il bien?	☐	☐
Votre enfant a-t-il passé un examen de la vue avec un optométriste au cours de la dernière année?	☐	☐

Sécurité

- Gardez votre enfant dans un siège d'auto muni d'un harnais à 5 points jusqu'à ce qu'il dépasse les limites maximales, puis placez-le dans un siège d'appoint.
- Votre enfant doit utiliser un siège d'appoint jusqu'à ce qu'il ait au moins 9 ans ou 145 cm (4 pi 9 po), selon la première éventualité. C'est la loi.
- Lorsque votre enfant est assis dans un siège d'appoint :
  - Ajustez la ceinture d'épaule pour qu'elle s'adapte à l'épaule et non au cou.
  - Ajustez la ceinture sous-abdominale pour qu'elle s'adapte aux hanches et non à l'estomac.
- Placez tous les enfants de moins de 13 ans dans les sièges arrière des véhicules, qu'ils utilisent un siège d'appoint ou non.
- Aidez votre enfant à être en sécurité à l'intérieur et à proximité des véhicules motorisés. Enseignez à votre enfant les règles de base sur les dangers des rues, des voitures et des autres véhicules.
- Assurez-vous que votre enfant porte un casque de vélo bien ajusté et qu'il le porte correctement. Cela réduira les risques de blessure grave à la tête de votre enfant.

	OUI	NON
Votre enfant monte-t-il dans un siège d'appoint à l'arrière du véhicule?	☐	☐
Votre enfant porte-il un casque de vélo bien ajusté lorsqu'il conduit un vélo ou un scooter?	☐	☐

fraserhealth

Sourires en santé

- Brossez les dents de votre enfant deux fois par jour avec un dentifrice au fluor. Votre enfant peut commencer le brossage, un adulte devrait l'aider à terminer le processus de nettoyage. Vous devrez toujours aider au brossage et superviser cette tâche jusqu'à ce que votre enfant ait au moins 8 ans.
- Nettoyez entre les dents de votre enfant au moins une fois par jour en utilisant de la soie dentaire ou un porte-soie.
- Les enfants commencent généralement à perdre leurs dents de lait vers l'âge de 6 ans. Laissez les dents mobiles tomber d'elles-mêmes.

	OUI	NON
Votre enfant se fait-il brosser les dents deux fois par jour avec une quantité de dentifrice au **fluor** de la taille d'un pois?	☐	☐
Supervisez-vous votre enfant lorsqu'il se brosse les dents?	☐	☐
Passez-vous la soie dentaire entre les dents de votre enfant chaque jour?	☐	☐

Croissance et développement sains

- Parlez à votre enfant. Faites la lecture à votre enfant. Cela aura un effet important sur la façon dont votre enfant communique.
- Limitez le temps d'écran à un maximum de deux heures par jour. C'est important pour la santé physique et mentale de votre enfant.
- Chaque jour, encouragez votre enfant à jouer activement **pendant au moins une heure**. Il peut s'agir de faire du vélo, de marcher, de jouer dans un parc, de sauter à la corde, etc.
- Le sommeil est important pour les enfants d'âge scolaire. Un sommeil de bonne qualité aide votre enfant à se concentrer, à se souvenir des choses et à bien se comporter. Cela l'aide à bien apprendre.
- Les enfants âgés de 5 à 13 ans devraient dormir de 9 à 11 heures sans interruption chaque nuit. Les heures pour aller dormir et se lever devraient être aux alentours de la même heure chaque jour.
- Pour que votre enfant s'adapte à se coucher plus tôt, il est préférable de le faire progressivement, sur deux semaines si possible.

	OUI	NON
Votre enfant entend-il bien?	☐	☐
Votre enfant a-t-il des conversations avec les autres et utilise-t-il des phrases d'au moins 5 à 8 mots?	☐	☐
Votre enfant dort-il de 9 à 11 heures la nuit?	☐	☐
Votre enfant réconforte-t-il les autres qui sont bouleversés?	☐	☐
Votre enfant se sépare-t-il facilement de ses parents ou de ses gardiens?	☐	☐
Votre enfant peut-il détacher des boutons, descendre des fermetures à glissière ou s'habiller seul avec peu d'aide?	☐	☐

Si vous avez répondu NON à l'une des questions ci-dessus ou si vous souhaitez obtenir du soutien supplémentaire :

consultez votre médecin de famille

ou

composez le 8-1-1

ou

appelez votre bureau de santé publique local pour parler à un infirmier ou une infirmière en santé publique

?

Pour plus amples renseignements :

healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting

fraserhealth.ca/childandyouth

fraserhealth

Better health. Best in health care.

Catalogue # 268132 (March 2023) French
For more copies: patienteduc.fraserhealth.ca