



Enfants en forme = enfants heureux

5

Secrets de Bien-être

Les dernières décennies ont été marquées par une augmentation du surpoids et de l'obésité chez les enfants. Cela constitue un facteur de risque pour la survenue

ultérieure de maladies chroniques. Beaucoup d'enfants ont une alimentation hypercalorique qui inclut trop de graisses, de sucre et de produits raffinés. Ils passent aussi trop de temps devant des écrans. Tout ceci exerce une influence négative sur leur santé physique et mentale. Pour une bonne gestion du poids, les enfants ont besoin d'un sommeil suffisant et d'au moins une heure d'activité physique par jour. De plus,

leur alimentation devrait être riche en fruits, légumes et céréales complètes avec l'eau comme boisson principale. Aidez vos enfants à former des habitudes saines en leur montrant l'exemple ! ♥

Vous pouvez commencer aujourd'hui !



EGLISE ADVENTISTE
DU SEPTIEME JOUR

150^{DE}
ANNÉES

PROMOTION DE LA SANTÉ

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



www.secretsofwellness.org