



Le saviez-vous?

Alimentation saine



La recherche récente confirme que l'obésité, le diabète de type II, les maladies cardiovasculaires et les maladies chroniques liées à la nutrition sont en hausse chez les enfants et les adolescents.

(« *Designing effective nutrition interventions for adolescents* », supplément du *Journal of the American Dietetic Association*, mars 2002, S52-S63)

La consommation d'aliments riches en calcium et un régime d'exercices avec mise en charge avant l'âge de 20 ans aident à solidifier les os et à prévenir l'ostéoporose plus tard dans la vie.

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande que les enfants consomment de 2 à 4 portions de produits laitiers par jour. En moyenne, les enfants consomment entre 1 et 2 portions de lait par jour.

Un enfant canadien sur cinq ne consomme pas les 5 portions recommandées de fruits et de légumes par jour. De nombreuses études indiquent qu'en consommant au moins 5 portions de légumes et de fruits par jour, on réduit le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer pour l'avenir. (« *A Day for Better Health Program Evaluation Report : Evidence* », National Cancer Institute, février 2004)

Presque 50 % des enfants de 9, 12 et 15 ans n'ont pas un régime alimentaire équilibré (Pour apprendre sans faim, http://www.breakfastforlearning.ca/francais/media_centre_a4/index.html, février 2004)

Le saviez-vous?

Consommation de drogues

Soixante-dix-neuf pour cent des élèves du secondaire au Manitoba ont consommé de l'alcool, 40 % ont consommé une drogue autre que l'alcool et 38 % ont fumé de la marijuana.

(Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 2001)

Comportement sexuel

Chaque jour au Manitoba, six jeunes adolescentes deviennent enceintes.

(Santé Manitoba, 2001)

Un bon programme d'éducation sexuelle permet de retarder les premiers rapports sexuels et de protéger les jeunes qui sont déjà actifs sur ce plan contre le sida et les maladies transmissibles sexuellement.

Il aide également à prévenir les grossesses indésirées.

(Nations Unies, 1997)

Sécurité

Les blessures accidentelles (incendie, eau, circulation, poison, etc.) sont la principale cause de décès parmi les enfants et les jeunes.

(Fondation Sauve-Qui-Pense, 1998)



Éducation physique et Éducation à la santé... pour partir du bon pied





• SEPTEMBRE 2004 •



Manitoba

Bâtir l'avenir

PRÉPARÉ PAR ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE MANITOBA