

Promotion Santé Suisse: Bougez avec la Kidz-Box!

La Kidz-Box est un outil développé par Promotion Santé Suisse dans le but de lutter contre le surpoids chez les enfants. Il s'agit d'une boîte qui contient 16 cartes sur l'activité physique, 5 cartes de jeu et 5 cartes sur l'alimentation.

La Kidz-Box est accompagnée d'une [brochure conçue pour les enseignants \(pdf\)](#). Elle contient des informations détaillées sur la boîte elle-même, sur ses objectifs, ses effets et sur la manière de pratiquer chaque exercice proposé. La version imprimée est payante.

Comment utiliser la Kidz-Box à la maison? Les [informations destinées aux parents \(pdf\)](#) donnent des indications sur la manière de bouger tout en s'amusant à la maison.

[Présentation de la Kidz-Box](#)

Source: [Promotion Santé Suisse - Kidz-Box](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO