

Petits enfants et écrans



Pour les parents d'enfants de 0 à 3 ans

Recommandations

0 à 2 ans:
éviter les écrans

2 à 3 ans:
maximum 30 minutes par jour avec une personne adulte et un contenu adapté

En tant que parent, **je montre l'exemple**: éteindre les écrans pendant les repas, l'allaitement, les moments de jeux et avant d'aller au lit



Informations et conseils



Santé bernoise,
Promotion de la santé et Prévention
Numéro gratuit: tél. 0800 070 070
prevention@beges.ch



Centre de Puériculture
Canton de Berne
031 552 16 16
info@cp-be.ch

Elaboré par un groupe d'expertes et experts