

Antécédents familiaux:
Facteurs de risques:

Allergies:

Âge		6 ans	7 ans	8 ans	9 ans		
Date							
Croissance (utiliser les courbes de croissance de l'OMS)	Poids						
	IMC (indice de masse corporelle)						
	Taille						
	Percentile de l'IMC						
Inquiétudes spécifiques							
Antécédents psychosociaux et développement	o École et activité						
	o Relations avec les pairs						
	o Relations familiales						
	o Santé mentale						
	o Dépistage de pauvreté						
	o Substances et dépendances						
	o Problèmes de sommeil						
	o Image corporelle						
	o Changements corporels						
o Santé sexuelle et relations saines							
o Troubles menstruels ♀							
Éducation & conseils:							
Nutrition		Vivre activement et sainement		Comportements et habitudes			
- o Consultez le Guide alimentaire canadien. - o Mangez légumes et fruits en abondance. - o Choisissez des aliments à grains entiers. - o Mangez des protéines quotidiennement. Consommez plus souvent des protéines d'origine végétale. - o Choisissez principalement des graisses insaturées plutôt que saturées. - o L'eau est la boisson de choix. - o Évitez les boissons sucrées et les boissons diététiques. - o Les repas en famille et les repas faits maison peuvent favoriser une alimentation saine. - o Renseignez-vous sur l'usage des suppléments / produits de santé naturelle. - o Vitamine D – provenant des aliments ou d'un supplément (400 UI).		- o Consultez les Directives CSEP. - o Activité physique quotidienne : 60 minutes, comprenant des activités physiques d'intensité élevée, 60 minutes, au moins 3 jours par semaine et des activités pour renforcer les muscles et les os, au moins 3 jours par semaine - o Restez actif : plusieurs heures d'une variété d'activités physiques d'intensité légère structurées et non structurées. Un minimum de périodes prolongées en position assise. - o Écrans : <i>Un maximum de 2 heures par jour de temps de loisir devant un écran. Moins c'est mieux.</i> - o Dormir : 9 à 11 heures par jour – âges 6 à 13 ans		- o Discutez d'une utilisation sûre des médias, de la télévision et de l'internet - o Protection auditive - o Discipline efficace et parentalité positive - o Soins dentaires, fluor - o Substances et les dépendances - o alcool - o tabac - o cannabis - o autres		- o Consultez Parachute Canada - o Sécurité du casque - o Sécurité en auto Siège arrière: ≥ 145 cm et vérifier l'ajustement des ceintures sous-abdominales et épaulières (consulter les lois locales) - o Violence et armes à feu - o Sécurité sur trampoline - o Sécurité dans l'eau - o Protection solaire - o Détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone - o Risques environnementaux – Fumée secondaire incluse	
Examen physique	Tension artérielle						
	Tête et cou						
	Acuité visuelle						
	Cardiovasculaire						
	Poumons et poitrine						
	Dos						
	Abdomen						
	Organes génitaux externes						
Niveau de maturité sexuelle							
Peau							
Impression / plan							
Immunsation							
Médications							
Droits d'auteur: © A. Greig 2025	Mettre à jour les vaccinations: Men-C-C ou Men-C-ACYW , selon des considérations locales, vers l'âge de 12 ans VPH-9 (une dose, 9 à 20 ans) HB (vaccination des nourrissons ou 2 doses, 9 à 12 ans) Varicelle - 2 doses (de 12 mois à 12 ans et adolescents sensibles) Discutez des vaccinations contre méningocoque B, la grippe, COVID Envisagez un test de tuberculose Signature						