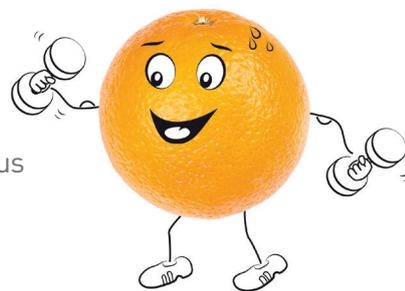




Depuis quelques années, l'obésité de l'enfant a considérablement augmenté en France : ceci est directement lié à l'acquisition de mauvaises habitudes alimentaires et à l'accroissement de la sédentarité. **Une activité physique et une alimentation équilibrée sont des facteurs importants de prévention, dès le plus jeune âge** permettant de développer au mieux ses potentiels et son capital santé.

Apports et dépenses : une balance

Les apports nutritionnels chez les enfants sont proportionnellement plus élevés que chez l'adulte, dus en partie à la croissance et à une dépense énergétique plus importante. Ne vous étonnez pas si votre enfant mange en quantité : il se dépense plus que les adultes ! Privilégiez cependant la qualité.



Pas d'entorse au cours de la journée

Il sera essentiel d'adopter un rythme alimentaire en respectant la fréquence des apports, c'est-à-dire, de prendre les repas à heures fixes tout en évitant le grignotage en dehors des repas. Pour bien démarrer la journée, il sera bon de privilégier le petit déjeuner qui doit représenter globalement 25 % de ses apports quotidiens. Proposez des aliments variés et des saveurs différentes le midi et le soir en privilégiant les fruits et les légumes.

Le goûter est également primordial pendant l'enfance et doit apporter environ 10 % des apports énergétiques de la journée. Essayez de toujours lui proposer un fruit et évitez de lui faire consommer des boissons sucrées.

Éviter de manger devant la télévision

Rester devant le petit écran incite à manger. En effet, captivés par les images, adulte et enfant ont tendance à engloutir de plus grandes quantités et plus rapidement. La sensation de satiété est également perturbée.

Quelques chiffres : à 3 ans, **29 % des enfants prennent leur repas devant un écran** (Sondage TNS Sofres) ; **90 % des 3 à 8 ans consomment plus facilement des aliments solides ou des boissons sucrées** en regardant le petit écran. Nous consommons également plus d'aliments gras et moins de fruits et légumes devant la télévision.



QUELQUES CONSEILS POUR VOTRE ENFANT :

Pas de grignotage avant le repas, limitez les sucreries, les aliments gras et partagez vos repas pour lui permettre d'acquérir de bonnes bases alimentaires essentielles pour son avenir !

Des habitudes à prendre dès le plus jeune âge

Une étude récente a montré que les enfants reproduisent par mimétisme les habitudes alimentaires des parents. C'est pourquoi, il sera important d'éduquer son comportement alimentaire pour l'amener précocement à de bonnes habitudes.