

Trop gros? Trop grosse? Cela peut changer!

Français

02

Feuille d'information

Chers parents,

On a constaté chez votre enfant un excès de poids: un problème de santé dont vous avez certainement déjà connaissance. Il se peut que votre enfant en souffre, qu'il/elle se fasse railler et moquer à l'école où qu'il/elle ait du mal à suivre durant les leçons de gymnastique.

L'excès de poids durant l'enfance ne disparaît généralement pas avec les années mais subsiste à l'âge adulte ; il risque de provoquer des maladies consécutives, par exemple des troubles cardio-vasculaires et des douleurs aux articulations.

L'excès de poids est dû principalement à un déséquilibre entre l'énergie absorbée (trop d'aliments caloriques) et l'énergie utilisée (trop peu de mouvement); des tendances héréditaires peuvent également jouer un rôle.

Que faire:

- Peut-être avez-vous déjà tenté diverses choses pour diminuer le poids de votre enfant. Nous souhaitons vous aider en vous donnant quelques conseils. Mais ceci ne remplace pas, bien sûr, une consultation chez le pédiatre ou chez la nutritionniste!
- Pour parvenir réellement à une diminution de poids, il faut du temps et de la patience. Les cures éclair et les remèdes miracle n'aboutissent pas à un résultat durable. Il est préférable d'avoir une alimentation variée et équilibrée .
- Il s'agit de remettre la balance en équilibre: il faut réduire l'absorption d'énergie (modification de l'alimentation) et augmenter l'utilisation d'énergie (davantage de mouvement).



Copyright NUTRKID

Davantage de mouvement

Modifier ses habitudes alimentaires



Copyright NUTRKID

Se déplacer à pied plutôt qu'à vélo, en tram ou en voiture ; jouer régulièrement en plein air, éventuellement participer à un club sportif (la natation est conseillée), réduire les activités sédentaires telles que TV, jeux sur ordinateur, etc..

Manger régulièrement
(Eviter les grosses fringales): trois repas principaux, deux collations

Manger à table, manger ensemble:
mêmes plats et mêmes règles pour tous. Servez d'exemple à votre enfant! Pas de nourriture durant les autres activités telles que devoirs, TV, ordinateur, etc.

Peu de matières grasses et d'aliments gras:
diminuer les matières grasses, utiliser peu de matières grasses pour préparer les repas. Eviter les aliments panés et l'usage de la friteuse. Etre attentif aux matières grasses cachées: par ex. saucisse, chocolat, gâteau, pizza, glace, etc.

Lait et produits laitiers:
séré maigre, yoghourt nature, fromage maigre etc.

Utiliser le sucre et les sucreries avec parcimonie!
Ne donnez pas de sucreries à votre enfant « entre deux » ; il est préférable qu'il/elle en ait 1 x par jour comme dessert. Evitez aussi les édulcorants artificiels car ils augmentent l'appétit.

Boire en quantités suffisantes:
(env. 1,5 l par jour). Eau, eau minérale, thés non sucrés, jus de fruits frais ou dilués. Evitez les boissons sucrées comme le coca et le thé froid (Ice-tea) .

Les fruits et les légumes doivent figurer tous les jours au menu.
Pour les dix-heures et le goûter, offrir un fruit ou un légume cru .

Plusieurs fois par jour des aliments qui rassasient
par exemple du pain noir, des pâtes, du riz, des flocons de céréales (de préférence complets), des pommes de terre.

Viande, poisson, oeufs
avec modération, 1-2x par semaine est suffisant. Privilégiez là aussi le poisson et la viande pauvres en matières grasses et évitez la charcuterie.