



Edition des Mutualités Libérales

*Une alimentation saine
pour nos enfants* ★
ENTRETENEZ LE CAPITAL SANTÉ
DE VOTRE ENFANT !

Introduction



Il est important que votre enfant grandisse et se développe bien, qu'il soit en bonne santé et qu'il se sente bien dans sa peau. Des habitudes alimentaires saines combinées à des exercices physiques réguliers sont cruciaux pendant cette période de leur vie. Il ne faut pas non plus négliger l'aspect de l'éducation positive, grâce à laquelle l'enfant développe une image de soi positive et qui permet d'installer une relation positive entre votre enfant et vous.

Ce n'est pas toujours si facile. Votre enfant mange-t-il assez ? Ou au contraire mange-t-il de trop ? N'est-il pas trop gros ? Doit-il faire régime ? Faut-il interdire les biscuits et les bonbons ? Que faire si mon enfant ne termine pas son assiette ? Comment mon enfant peut-il faire davantage d'exercices physiques ? Des tas de questions vous viennent à l'esprit quand il s'agit de l'éducation et de la santé de votre enfant et vous avez raison, car le comportement que nous adoptons en tant qu'enfant est la base d'une évolution pour devenir un adulte sain.

Vous souhaitez obtenir une réponse à toutes ces questions ? Consultez sans plus tarder cette brochure qui s'adresse aux parents de (jeunes) enfants. Vous y trouverez de nombreuses informations et des conseils pratiques qui peuvent vous aider dans le processus de croissance et de développement de votre enfant.

CONTENU

I.	Prenez soin de la santé de votre enfant	4
II.	Apprenez à votre enfant à manger sainement	7
III.	Veillez à ce que votre enfant bouge suffisamment	16
IV.	Une éducation positive	18
V.	Plus d'informations	22

I. Prenez soin de la santé de votre enfant

UN POIDS SAIN

Le poids sain de votre enfant dépend de plusieurs facteurs : la taille, l'âge, le sexe, la composition corporelle (quantité de masse musculaire et de masse grasseuse) et la puberté jouent un rôle important.

L'indice de masse corporelle (IMC) est un moyen facile pour vérifier si le poids de votre enfant est équilibré. L'IMC correspond au rapport entre le poids et la taille et donne une estimation de la quantité de masse grasseuse. C'est essentiel, car une accumulation excessive de matière grasse est une caractéristique du surpoids et de l'obésité (une forme extrême de surpoids).

L'IMC chez les enfants se calcule de la même manière que pour les adultes. Mais les enfants étant encore en pleine croissance, nous ne pouvons pas utiliser les mêmes critères d'évaluation de l'IMC que pour les adultes. C'est la raison pour laquelle nous utilisons le tableau suivant.

Vous pouvez calculer l'IMC de la façon suivante :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kilos)}}{\text{taille (en m)} \times \text{taille (en m)}}$$

Si le résultat obtenu est inférieur au résultat du tableau ci-dessous, votre enfant présente un poids équilibré.

Interprétation de l'IMC chez les enfants de 3 à 11 ans				
Age (ans)	Surpoids		Obésité	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles
3	17,66	17,17	19,36	18,61
4	17,38	17,01	19,20	18,59
5	17,30	17,00	19,31	18,82
6	17,40	17,17	19,71	19,37
7	17,73	17,62	20,47	20,35
8	18,33	18,36	21,72	21,67
9	19,12	19,16	23,38	23,02
10	19,98	19,91	25,22	24,20
11	20,77	20,66	26,86	25,19

(Source : Vlaamse groeicurven, 2004, VUB, Laboratorium Antropogenetica)

Exemple :

Une fillette de 10 ans pèse 48 kg et mesure 1,35 m.

$$\text{IMC} = \frac{48 \text{ kg}}{1,35 \text{ m} \times 1,35 \text{ m}} = 26,34$$

→ selon le tableau, une fillette de 10 ans avec un IMC supérieur à 24,20 = obésité.

En déterminant vous-même l'IMC de votre enfant, vous pouvez déjà estimer si le poids de votre enfant est équilibré, mais seul un spécialiste (médecin) peut émettre un jugement correct sur la valeur de l'IMC. Pour cela, il emploiera aussi des courbes de croissance.

POURQUOI MON ENFANT EST-IL TROP GROS ?

Différents facteurs peuvent être à l'origine du surpoids et de l'obésité. Ainsi, nombreux sont ceux qui citent la prédisposition héréditaire comme facteur principal. Mais il s'agit d'une erreur, car dans plus de la moitié des cas, la cause principale du surpoids est une mauvaise balance énergétique.

Une mauvaise balance énergétique apparaît quand votre enfant accumule plus d'énergie par l'alimentation qu'il n'en dépense par son activité physique. Le surplus d'énergie est alors stocké dans les graisses corporelles, ce qui fait augmenter le poids de votre enfant. Si votre enfant mange souvent des en-cas

énergétiques, tels que des chips, du chocolat et des bonbons, et s'il boit régulièrement des boissons sucrées, comme des sodas, le risque d'absorber un excès d'énergie est grand. En outre, les enfants passent de plus en plus de temps devant la télévision ou l'ordinateur. Ils jouent de ce fait moins dehors et dépensent donc moins d'énergie.

QUELLES SONT LES CONSEQUENCES DU SURPOIDS ET DE L'OBESITE ?

Le surpoids et l'obésité chez les enfants ont des conséquences négatives tant au niveau psychosocial qu'au niveau corporel. Les conséquences psychosociales surtout se développent vite et ne doivent pas être sous-estimées.

Conséquences psychosociales

Les enfants souffrant d'un surpoids ou d'obésité font souvent l'objet de moqueries et sont exclus, ce qui peut entraîner un manque de confiance et un sentiment d'infériorité, menant à leur tour à l'isolement social, aux problèmes comportementaux, à la mésestime de soi ou dans les cas les plus graves à la dépression.

Conséquences physiques

Des problèmes physiques peuvent survenir tant à long terme qu'à court terme.

À court terme, les enfants sont plus rapidement à bout de souffle et présentent plus souvent des caries. Ensuite, des douleurs aux pieds, aux genoux et/ou au dos, des troubles de croissance (par exemple, croissance de la poitrine chez les garçons et menstruations précoces chez les filles) et des affections cutanées, telles que l'acné ou des infections fongiques, peuvent se manifester.

À long terme, ces enfants courent un plus grand risque d'être en surpoids ou obèses, les prédisposant encore plus à toutes sortes de pathologies, comme une tension artérielle élevée, des maladies cardio-vasculaires, le diabète, certaines formes de cancer, l'apnée du sommeil et l'arthrose.

Les plaintes à long terme constituent un problème croissant et ont de lourdes conséquences. Les personnes souffrant de surpoids à l'âge adulte ont souvent déjà connu une prise de poids importante pendant leur enfance. C'est pourquoi il est important de tenir sous contrôle le poids de votre enfant dès son plus jeune âge.

MON ENFANT DOIT-IL SUIVRE UN RÉGIME ?

S'il s'avère que votre enfant présente un surpoids ou est obèse ou si vous vous posez des questions concernant le poids de votre enfant, n'hésitez pas à consulter votre médecin de famille. Il examinera votre enfant et, si néces-

saire, proposera un traitement sur mesure.

En cas de surpoids ou d'obésité, l'objectif poursuivi dans un premier temps est une stabilisation du poids parce que votre enfant est encore en pleine croissance. Pour ce faire, il est indispensable que votre enfant apprenne à manger sainement et fasse davantage d'exercices physiques. Vous trouverez quelques conseils pratiques à cet effet plus loin dans cette brochure.

Si votre enfant est gravement obèse, la stabilisation du poids ne suffira pas. Il sera important qu'il maigrisse. Dans ce cas, votre médecin mettra sur pied une équipe multidisciplinaire, composée d'un diététicien, d'un spécialiste en exercices physiques et d'un psychologue. Cette équipe vous mettra, votre enfant et vous-même, le plus possible à contribution. Dans un premier temps, elle dressera vos habitudes de vie et alimentaires et effectuera d'éventuels examens complémentaires. Ensuite, elle dispensera des conseils en matière d'alimentation, d'exercices physiques et de comportement adaptés à votre enfant.

II. Apprenez à votre enfant à manger sainement

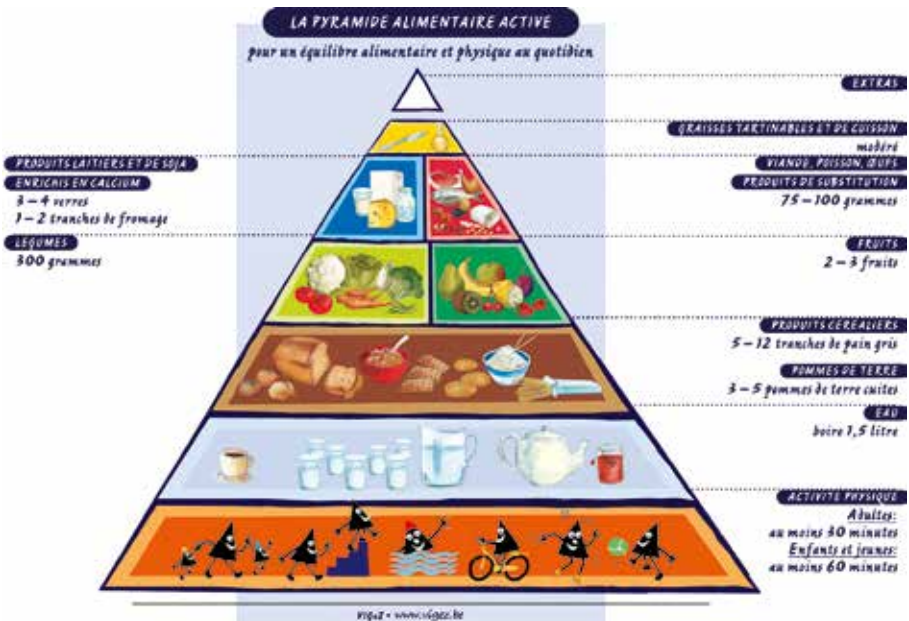
UNE ALIMENTATION Saine POUR UNE CROISSANCE OPTIMALE

Jusqu'à l'âge de 18 ans, les enfants traversent une phase de croissance et de développement. Dans ce contexte, une alimentation équilibrée, apportant suffisamment d'énergie et de nutriments, est cruciale. Les habitudes alimentaires que nous adoptons à un jeune âge sont la base de nos habitudes en tant qu'adulte. Ce qu'on apprend au berceau dure jusqu'au tombeau !

L'âge, le sexe, le poids, la vitesse de croissance et les activités physiques déterminent les besoins énergétiques d'un enfant. Ils ne sont donc pas identiques chaque jour. Surtout chez les jeunes enfants, les besoins énergétiques peuvent fortement varier d'un jour à l'autre.

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ACTIVE

La pyramide alimentaire active représente de façon visuelle les aliments qui contribuent à une alimentation saine.



Une alimentation saine et équilibrée n'exclut aucun aliment, mais il est important de tenir compte des trois principes de base, à savoir équilibre, variation et modération.

Équilibre

Toutes les cases de la pyramide alimentaire sont importantes, mais vous devez proportionnellement manger plus d'aliments qui se trouvent dans les grands groupes et moins dans les petits groupes.

Variation

Il est important de varier les aliments dans chaque groupe de la pyramide alimentaire active. Ne mangez pas toujours la même chose dans un même groupe.

Modération

Tenez compte des quantités recommandées. Mangez plus d'aliments des grands groupes et moins des petits et consommez les aliments du groupe restant avec modération.

La pyramide alimentaire active est constituée d'une base d'activité physique et de huit groupes alimentaires. Nous allons rapidement parcourir chaque groupe. Vous saurez ainsi quels aliments contribuent à une alimentation saine. La base réservée à l'exercice physique est expliquée plus en

détails dans le chapitre suivant.

Il est conseillé aux enfants de boire de **l'eau** en suffisance tous les jours. En cas d'efforts importants ou par grandes chaleurs, votre enfant doit boire davantage. Encouragez-le à boire de préférence de l'eau et à consommer avec modération des boissons sucrées telles que les sodas et les jus de fruits. Pour varier, proposez-lui de temps en temps du jus de fruits non sucré ou du jus de légumes.

Les pommes de terre et les produits céréaliers sont, en raison de leur apport en glucides complexes, vitamines, minéraux et fibres alimentaires, nécessaires lors de tous les repas. Choisissez de préférence des produits à base de céréales complètes comme du pain gris, des pâtes et du riz complets. Ces aliments permettent d'être rassasié plus longtemps et contiennent davantage de fibres alimentaires et de vitamines.

Pour les pommes de terre, préférez des préparations pauvres en graisses, comme des pommes de terre cuites à l'eau, à la vapeur ou de la purée préparée avec du lait écrémé et des épices. À cause de leur haute teneur en graisse, limitez la consommation de frites et croquettes à une fois toutes les deux semaines au maximum. Ne remplacez les pommes de terre que de temps en temps par des pâtes ou du riz car ceux-ci contiennent presque deux fois plus de calories que la même portion de pommes de terre cuites à l'eau.

Les légumes et les fruits contiennent de très nombreux nutriments essentiels (fibres alimentaires, vitamines et minéraux) et constituent par conséquent un élément indispensable dans notre alimentation quotidienne. Ici aussi, n'oubliez pas de varier et il est important de manger tant des légumes que des fruits en raison de leur diversité en nutriments.

Choisissez de préférence des légumes frais ou des légumes surgelés sans sauce. Les légumes crus constituent, tout comme les fruits frais, un en-cas idéal. Vous pouvez aussi manger des fruits frais comme dessert sain.

Le lait, les produits laitiers et les produits au soja enrichis au calcium sont une source importante de protéines, de vitamines et de minéraux tels que le calcium, la vitamine B12 et la vitamine D. Pour les enfants de moins de 4 ans, la préférence va aux produits laitiers entiers. Ces enfants ont des besoins énergétiques plus importants et ils absorbent davantage d'énergie grâce aux graisses présentes dans ces produits. Pour les enfants de plus de 4 ans, optez pour les variantes maigres ou demi-écrémées.

Prenez toujours du lait et des produits laitiers non sucrés et n'achetez qu'exceptionnellement des produits avec des sucres ajoutés comme le lait chocolaté, les yogourts aux fruits, etc.

La viande, le poisson, les œufs et les produits de substitution sont une source importante de protéines, mais la quantité journalière recommandée est toutefois assez restreinte. Soyez donc attentif à la taille des portions et choisissez de préférence des viandes maigres, comme le beefsteak, les mignonnettes de porc, le blanc de poulet et de dinde. Elles contiennent moins de graisse saturée et sont donc moins dangereuses pour la santé.

Limitez la consommation de préparations panées, car elles absorbent beaucoup de graisses. Et essayez d'éviter autant que possible les viandes préparées comme la saucisse et la viande hachée, ainsi que les charcuteries préparées, comme les salades, le pâté et le salami. Ces préparations renferment beaucoup de sel et de graisse saturée. Remplacez deux fois par semaine la viande par du poisson. Le poisson contient en effet des graisses importantes. Alternez toujours entre les poissons gras (saumon, thon, hareng et maquereau) et les poissons maigres (cabillaud, aiglefin, merlan et raie).

Les substituts de viande peuvent être une alternative valable pour la viande, à condition qu'il y ait une bonne combinaison entre les produits d'origine végétale. Des exemples de substituts de viande sont les noix, les légumineuses, le tofu, le tempeh, le seitan et le Quorn®.

Enfin, vous pouvez également mettre un œuf au menu de la semaine.

Les graisses à tartiner et les graisses de cuisson sont indispensables dans une alimentation saine en raison de leur apport en acides gras essentiels. Respectez les quantités recommandées et choisissez de préférence des graisses à tartiner et de cuisson qui contiennent peu de graisses saturées. Elles sont molles ou ramollissent à température ambiante. Les huiles, à l'exception de l'huile de coco, contiennent peu de graisses saturées.

Aucun des aliments qui appartiennent au **groupe restant** n'est essentiel dans une alimentation saine. Ils n'apportent pas de nutriments essentiels, mais seulement beaucoup d'énergie. Il ne faut toutefois pas interdire complètement à votre enfant ces biscuits, pâtisseries, chips, chocolats, bonbons et autres délices, car cela entraîne l'effet inverse. Limitez toutefois les portions et ne les proposez qu'à des occasions particulières.

Le tableau de la page suivante vous montre quelle quantité de chaque groupe alimentaire votre enfant doit manger chaque jour pour bénéficier d'une alimentation saine.

SAINEMENT TOUTE LA JOURNÉE



CONSEILS

Un schéma alimentaire structuré est l'une des conditions de base pour une alimenta-

tion saine et équilibrée. Un enfant a besoin de régularité et c'est pourquoi il est important que les repas se passent à heures et endroits fixes. Un enfant a besoin de 3 repas principaux et de maximum 3 en-cas sains par jour pour une consommation suffisante en nutriments.

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Quand votre enfant se lève le matin, cela fait en effet 8 à 12 heures qu'il n'a plus mangé. Le petit-déjeuner est donc essentiel pour qu'il puisse reconstituer une réserve d'énergie. Un petit-déjeuner complet permet à votre enfant d'être plus attentif à l'école en matinée et de moins grignoter en journée.

Un petit-déjeuner sain est facile à préparer. Il sera constitué :

- de produits à base de céréales comme du pain gris ou du pain complet ;
- d'un accompagnement maigre pour le pain ;
- de margarine ;
- de produits laitiers ;
- d'un fruit.

Vous pouvez alterner avec des céréales non sucrées. Vérifiez toujours sur l'emballage les quantités de graisses et de sucres qu'elles contiennent.

Le matin, il est également important de boire suffisamment. L'eau est le meilleur choix, mais il y a d'autres possibilités, comme le

lait ou le thé. Si votre enfant aime boire du lait chocolaté le matin, vous pouvez lui en proposer de temps à autre, mais choisissez alors de la poudre de cacao pur. Elle contient beaucoup moins de sucre que les poudres

instantanées ou le lait chocolaté du supermarché.

Prenez le temps de bien déjeuner. Si vous n'avez que peu de temps le matin, préparez déjà tout ce dont vous avez besoin la veille.

Par jour	1,5 à 3 ans	3 à 6 ans	6 à 12 ans
Boissons	0,5 à 1 litre	1 à 1,5 litre	1,5 litre
Pain	1 à 3 tranches	3 à 5 tranches	5 à 9 tranches
Pommes de terre	50 à 100 g (1 - 2)	50 à 200 g (1 - 4)	150 à 200 g (3 - 4)
Légumes	50 à 100 g (1 - 2 cuillères de légumes)	100 à 150 g (2 - 3 cuillères de légumes)	250 à 300 g (5 - 6 cuillères de légumes)
Fruits	1 à 2	1 à 2	2 à 3
Lait et produits laitiers	500 ml (4 petits gobelets)	500 ml (4 petits gobelets)	450 ml (5 verres)
Fromage	½ tranche	½ à 1 tranche	1 à 2 tranches
Viande (charcuteries), poisson et volaille (pesés crus) OU substituts de viande OU œufs OU légumineuses (pesées cuites)	30 à 50 g 30 à 50 g 1 par semaine 50 g (2 à 4 cuillères à soupe)	50 à 75 g 50 à 75 g 1 par semaine 75 à 100 g (3 à 5 cuillères à soupe)	75 à 100 g 75 à 100 g 2 par semaine 75 à 100 g (3 à 5 cuillères à soupe)
Graisse à tartiner	5 g par tranche de pain (1 pointe de couteau)	5 g par tranche de pain (1 pointe de couteau)	5 g par tranche de pain (1 pointe de couteau)
Matière grasse pour la préparation des repas	15 g (1 cuillère à soupe par personne)	15 g (1 cuillère à soupe par personne)	15 g (1 cuillère à soupe par personne)
Groupe restant	Pas nécessaire	Pas nécessaire	Pas nécessaire

Le deuxième repas tartines est constitué, tout comme le petit-déjeuner, de pain gris avec de la margarine, d'un accompagnement maigre pour le pain, d'eau et d'un fruit. Il est conseillé que les enfants mangent aussi une portion de légumes, tant crus qu'en soupe. Utilisez pour le deuxième repas tartines une boîte à tartines colorée, le repas a l'air tout de suite beaucoup plus appétissant.

Lors de chaque repas tartines, il est important de vérifier que votre enfant mange du pain avec un accompagnement plutôt qu'un accompagnement avec du pain. Utilisez pour la moitié des tranches de pain un accompagnement salé et pour l'autre moitié un accompagnement sucré. Si vous optez pour un accompagnement sucré riche en graisses, comme du choco ou de la pâte au spéculoos, il ne faut pas rajouter de matière grasse à tartiner.

Un repas chaud sain est composé :

- de pommes de terre ou de pâtes ou de riz complets ;
- de légumes ;
- de viande ou d'un produit de remplacement (poisson ou substitut de viande) ;
- de matière grasse ;
- d'un dessert sain.

En donnant de la soupe de légumes avant le repas à votre enfant, il aura une sensation proche de la satiété et mangera une plus petite assiette. La proportion idéale des ali-

ments dans l'assiette est la suivante : $\frac{1}{2}$ assiette de légumes, $\frac{1}{4}$ d'assiette de pommes de terre et un morceau de viande maigre.

Pour employer moins de matières grasses, utilisez toujours une poêle antiadhésive ou préparez votre repas à la vapeur, pochez-le ou cuisez-le au wok, etc.

Les en-cas sont nécessaires pour répartir les besoins énergétiques sur l'ensemble de la journée. Manger régulièrement un en-cas permet à votre enfant de mieux rester concentré entre les repas. Bien entendu, votre choix doit toujours se porter sur des en-cas sains. Un en-cas apporte entre 100 et 150 calories, pas plus. En outre, il représente un apport en vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels. Pour connaître l'apport énergétique d'un en-cas, lisez l'étiquette sur l'emballage.

Vous trouverez à la page suivante un exemple de menu pour une journée de votre enfant.

LE DEVELOPPEMENT DU GOUT CHEZ LES ENFANTS

Chez les enfants le sens du goût, du bon comme du mauvais, commence à réellement se développer à partir de 18 mois. Votre enfant doit toujours s'habituer à de nouveaux goûts.

Petit-déjeuner	<p>Eau, thé</p> <p>Pain gris ou complet, céréales non sucrées</p> <p>Un fruit frais (<i>kiwi, banane, pomme, fraises, orange, etc.</i>)</p> <p>Produit laitier (<i>lait, yogourt, fromage blanc, fromage maigre (signalé par 20+ ou 30+), boisson au soja, etc.</i>)</p> <p>Œuf, charcuterie maigre (<i>filet de poulet, jambon de dinde, jambon cuit, filet de Saxe, filet d'Anvers, etc.</i>)</p> <p>Margarine</p> <p>Confiture, sirop, pain d'épices</p>
Deuxième repas tartines	<p>Eau, thé</p> <p>Pain gris ou complet</p> <p>Portion de légumes (<i>soupe de légumes, crudités</i>)</p> <p>Fruit frais</p> <p>Produit laitier (<i>lait, yogourt, pudding, fromage maigre, etc.</i>)</p> <p>Charcuterie maigre, poisson</p> <p>Margarine</p>
Repas chaud	<p>Eau</p> <p>Pommes de terre, pâtes ou riz complets</p> <p>Légumes</p> <p>Fruit frais</p> <p>Yogourt, pudding, riz au lait, etc.</p> <p>Viande maigre (<i>filet de poulet et de dinde, viande de bœuf maigre, mignonnette de porc, volaille, etc.</i>), poisson, substitut de viande</p> <p>Graisse de cuisson</p>
En-cas	<p>Eau</p> <p>Pain, biscotte</p> <p>Légumes crus (<i>carotte, tomate, concombre, salade, radis, etc.</i>)</p> <p>Fruit frais (<i>poire, pêche, nectarine, etc.</i>), salade de fruits</p> <p>Produit laitier (<i>lait, yogourt, pudding, fromage blanc, etc.</i>)</p> <p>Galette de riz, biscuit (sec), biscuit aux céréales, pain d'épices</p>

N'hésitez donc pas à lui proposer à plusieurs reprises un nouvel aliment afin qu'il puisse apprendre à connaître et à apprécier ce nouveau goût. Il est possible que votre enfant doive tester un aliment une dizaine de fois avant de s'y habituer. Le maître mot est la persévérance !

MAUVAIS MANGEUR ?

Votre enfant n'aime rien et refuse de manger tout nouvel aliment ? Il est têtu et ne sait dire que non devant son assiette remplie ? Cette phase du « Je n'aime pas » est normale, les enfants réagissent tous différemment face aux nouveaux goûts. Tant que votre enfant grandit bien, est joyeux et joueur, vous ne devez pas vous faire de soucis. Votre enfant ne se laissera pas mourir de faim.

Le fait de ne pas aimer des aliments provient souvent de la peur face à des aliments inconnus. Ne donnez rien d'autre à manger à votre enfant s'il rechigne. Sinon, la prochaine fois, il recommencera à dire qu'il ne veut pas. Si votre enfant persiste dans son refus de goûter, n'y prêtez pas trop attention et réessayez plus tard. Eventuellement sous une autre forme. Ne forcez jamais votre enfant à manger, mais laissez-le décider lui-même s'il veut goûter ou non. Forcer un enfant entraîne en effet l'effet contraire à celui désiré. Faites remarquer en tant que parent que vous trouvez l'aliment délicieux. Cela rendra votre en-

fant curieux et il voudra peut-être goûter de lui-même ce que maman et papa mangent.

VRAI OU FAUX ?

Le jus de fruits est aussi sain que les fruits frais

Faux. Les jus de fruits contiennent autant de sucre que les sodas. En outre, ils sont moins riches en fibres alimentaires et en vitamines que les fruits frais. Les jus de fruits ne peuvent pas remplacer les fruits frais.

Les sodas light sont un meilleur choix que les sodas normaux

Faux. Les sodas light ne contiennent pas de sucres, mais des édulcorants artificiels. Ils constituent donc bel et bien un meilleur choix du fait qu'ils ne renferment pas de calories. Néanmoins, ils renferment toujours les mêmes acides que les sodas classiques qui attaquent l'émail des dents. Les (petits) enfants ne sont autorisés à en boire qu'une quantité limitée.

Ne les habituez donc certainement pas aux sodas light ! Le meilleur moyen de couper la soif est et reste l'eau !

La publicité est faite pour vendre

Vrai. La publicité qui cible les enfants les influence subtilement. Les spots publicitaires sont amusants et attirants. Ils poussent votre enfant à vouloir le produit vanté.

Les magasins aussi ont mis en place une

stratégie pour vendre le plus possible. Les aliments dont les enfants raffolent sont souvent placés aux caisses ou à hauteur des yeux, alors que les produits plus sains et meilleur marché sont rangés plus bas.

IDEES FAUSSES CONCERNANT L'ALIMENTATION

Les fabricants essaient de convaincre les parents d'acheter leurs produits en utilisant des termes tels que « riche en fibres », « 0 % de graisse », ou « augmente la résistance ». En faisant cela, ils ne mettent en avant qu'un seul aspect et détournent l'attention de la quantité de sucre, de graisse, etc. Lisez donc toujours l'étiquette sur l'emballage et choisissez toujours, pour des produits similaires, celui qui contient le moins de graisses saturées, de sucres ajoutés et de sel.

Soyez critique lors de l'utilisation de produits allégés. Vous consommerez moins de calories si vous remplacez vos produits alimentaires par des versions allégées, mais certaines versions light contiennent quand

même plus de calories qu'un en-cas sain. Préférez donc plutôt un fruit à une mousse au chocolat light. Un fruit contient moins de calories et plus de fibres, de vitamines et de minéraux. Tenez également compte du fait que les produits allégés qui contiennent moins de sucres peuvent comporter pour compenser plus de graisses et vice-versa. Des produits allégés peuvent éventuellement aider votre enfant à maigrir s'il souffre d'obésité. Mangez-en une portion normale, sans quoi le bénéfice sera perdu. Utilisez-les aussi toujours en combinaison avec une alimentation équilibrée et variée. En outre, lisez toujours attentivement l'étiquette du produit light et comparez-la avec celle d'une variante non light.



III. Veillez à ce que votre enfant bouge suffisamment



POURQUOI FAUT-IL FAIRE SUFFISAMMENT D'EXERCICES PHYSIQUES ?

Les exercices physiques ont une multitude d'avantages pour la santé, comme une meilleure composition corporelle (davantage de masse musculaire et moins de graisses), votre enfant se sentira mieux dans sa peau, cela favorisera le développement moteur et réduira le risque d'affections chroniques à l'âge adulte, telles que les maladies cardiovasculaires. En participant à des activités dans un groupe, votre enfant se fera aussi de nouveaux amis.

COMBIEN DE TEMPS MON ENFANT DOIT-IL BOUGER PAR JOUR ?

Les enfants doivent faire de l'exercice physique environ une heure par jour, mais il ne doit pas s'agir obligatoirement d'une heure de sport. Bouger est en effet plus qu'uniquement pratiquer un sport. Pensez par exemple à jouer dans le jardin, sauter à la corde, monter les escaliers, bricoler à la maison, etc.

Il n'est pas non plus nécessaire que votre enfant fasse de l'exercice pendant une heure d'affilée. De courtes périodes réparties sur la journée sont idéales. Votre enfant peut, par exemple, faire le trajet entre l'école et la maison à vélo deux fois 15 minutes ou promener le chien 3 fois dix minutes.

CONSEILS PRATIQUES

- Vous êtes parent, donnez toujours le bon exemple ! Si vous êtes déjà actif, transmettez votre mode de vie à votre enfant. Si vous vous rendez à votre travail à vélo, votre enfant voudra aussi aller à l'école à vélo.
- Veiller à ce que bouger reste amusant. N'imposez pas d'activité, mais laissez votre enfant choisir entre différentes activités.
- Essayez d'intégrer les exercices physiques autant que possible dans la vie quotidienne : conduisez votre enfant à vélo à l'école ou au club sportif ou laissez-le vous aider dans les travaux du jardin.
- Faire une activité physique ensemble est plus amusant que tout seul. Promenez le chien ensemble, faites les courses ensemble et à pied ou laissez votre enfant jouer au foot avec des camarades de classe.
- Prévoyez une activité amusante régulière à date fixe, comme la piscine ou une promenade à vélo.
- Encouragez votre enfant à s'inscrire dans un club sportif. S'amuser toute l'après-midi avec des enfants de son âge apporte énormément de plaisir à votre enfant.
- Toutes les heures que votre enfant passe devant l'ordinateur ou la télévision le sont au détriment des jeux à l'extérieur. Convertissez donc ce temps passé devant les écrans en activités physiques !
- Veillez à ce que votre enfant bouge également par temps de pluie. Donnez-lui de l'espace pour bouger à l'intérieur.

IV. Une éducation positive

EDUCATION POSITIVE

Prêtez attention au bon comportement de votre enfant et encouragez ce comportement en toute occasion ! Avec des petites phrases comme « C'est super que tu aies coupé les légumes » ou « Merci d'aider maman », votre enfant sera enclin à adopter plus souvent ce bon comportement. Grâce aux compliments, votre enfant se sentira mieux dans sa peau et adoptera une image positive de soi.

VOUS FIXEZ LES REGLES

Les enfants ont besoin de règles. Les (jeunes) enfants ne peuvent en effet pas encore déterminer eux-mêmes ce qui est bon pour eux. C'est pour cette raison que des règles claires sont indispensables. Ne dites pas « Tu dois boire moins de sodas » car c'est trop vague. Dites-lui plutôt « Tu peux boire au maximum un verre de soda par jour ».

Faites participer suffisamment votre enfant et impliquez-le dans l'établissement des règles. Expliquez-lui pourquoi vous imposez ces règles et quelles en sont les conséquences. N'exagérez toutefois pas dans l'établissement de règles, car plus il y a de règles, plus il y a de risque de réaction.

LE POUVOIR DES ENCOURAGEMENTS ET DES RECOMPENSES

Donner une sucrerie à votre enfant pour le consoler peut aider, mais il apprendra ainsi à associer la douleur à la nourriture. Il aura alors besoin de manger quelque chose de sucré à chaque fois qu'il se sentira mal dans sa peau. Un câlin, parler un peu, une petite balade ou un compliment sont de meilleurs moyens pour consoler votre enfant.

Cela vaut aussi pour les récompenses. Si vous gratifiez votre enfant en lui offrant de la nourriture quand il fait preuve d'un bon comportement, il s'attendra toujours à recevoir des sucreries et il ne se contentera pas (à l'âge adulte) de compliments. Si vous voulez récompenser votre enfant, choisissez toujours des récompenses sociales réalisables, par exemple parce que votre enfant vous a aidé à ranger, vous disposez de plus de temps pour jouer avec lui au football.

DONNEZ LE BON EXEMPLE

En tant que parent, vous êtes le meilleur exemple pour votre enfant, qui imite votre comportement. Si votre enfant vous voit manger des fruits et vous entend dire que c'est délicieux, il voudra lui aussi en manger. Voir manger donne en effet envie de man-

ger ! Si vous voulez cependant que votre enfant n'adopte pas un certain comportement, vous devez alors aussi l'éviter. Si vous dites à votre enfant de ne pas boire de sodas alors que vous en avez un en main, c'est très difficile à comprendre pour lui.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Au supermarché

Aller au supermarché peut être très pénible. Vous ne savez pas quoi acheter car le choix est trop vaste. De plus, votre enfant crie depuis le caddie où il est assis « Je veux ça, maman ! ». Afin d'éviter ces ennuis, nous vous donnons quelques conseils pratiques.

La liste de courses

Préparez à la maison la liste des courses avec votre enfant et tenez-vous y pendant vos courses. Vous achèterez de la sorte des produits dont vous avez besoin et vous aurez plus de facilité à dire non à votre enfant pendant les courses.

Ne faites pas vos courses si vous avez faim

Si vous mangez quelque chose avant de faire les courses, vous ne serez pas tenté d'acheter des produits qui ne figurent pas sur la liste d'achats. Vous n'achèterez donc pas plus que nécessaire et vous pourrez refuser plus facilement si votre enfant insiste pour que vous achetiez quelque chose.

Publicité

Les fabricants font tout pour vendre et les enfants en sont des victimes faciles. Il suffit par exemple d'un sticker gratuit ou de personnages connus sur l'emballage pour que les produits soient vendus. Gardez toujours votre esprit critique en tant que parent !

Autodiscipline

Last but not least, une bonne portion d'autodiscipline est nécessaire pour pouvoir résister vous-même à l'importante offre de produits délicieux en tous genres.



A table

Un moment en famille

Veillez à ce que le repas soit un moment agréable pour toute la famille. Afin de motiver votre enfant à bien manger, vous pouvez le faire participer à la préparation du repas ou mettre la table d'une façon originale.

Parlez de choses de tous les jours et demandez par exemple à votre enfant ce qu'il a fait à l'école. Ne gardez pas votre enfant à table plus longtemps que nécessaire car l'ennui s'installe vite.

Heures fixes

En mangeant chaque jour à heures fixes, votre enfant sait quand il peut manger quelque chose et quand il ne peut pas. Convenez clairement qu'il ne faut plus manger de biscuits ou de bonbons avant le repas. Si votre enfant reçoit des biscuits ou des bonbons toute la journée ou juste avant le repas, son appétit disparaîtra. Ne mangez pas non plus trop tard, car votre enfant a déjà joué toute la journée et un enfant fatigué ne mange pas bien.

La télévision ou l'ordinateur n'ont pas leur place pendant les repas

La télévision et l'ordinateur dérangent tout le monde et ne favorisent pas une ambiance conviviale. Si vous mangez devant la télévision, votre mécanisme de satiété fonctionne mal et vous mangez plus qu'il n'est néces-

saire. Eteignez toujours la télévision pendant les repas.

Votre enfant choisit quelle quantité il mange, vous décidez de ce qu'il mange

L'appétit d'un enfant est lié à sa croissance et à son activité d'un jour à l'autre. Il mangera ainsi plus une journée et moins le lendemain. C'est pourquoi il vaut mieux laisser votre enfant se servir lui-même et commencer par une petite portion. Si votre enfant a encore faim après, il peut en redemander. C'est en effet votre enfant qui est le plus à même de savoir s'il a suffisamment mangé ou non. Son assiette ne doit pas non plus toujours être vide, il est surtout important que votre enfant sache et comprenne qu'il n'aura plus rien à manger avant le prochain repas. Ne vous faites pas de souci pour les quantités qu'il mange, mais plutôt pour ce qu'il mange.

Des accords clairs et précis

Faites des accords clairs et précis avec votre enfant, comme ne pas sortir de table avant que tout le monde ait fini de manger. Appelez votre enfant quand le repas est presque prêt, pour qu'il ait le temps de terminer ce qu'il fait et qu'il puisse venir tranquillement à table.

En-cas

Votre enfant veut tout le temps manger des

en-cas ? Apprenez à dire non. N'apportez pas trop d'en-cas malsains à la maison et donnez-les seulement à des occasions particulières, comme des fêtes ou le dimanche. De cette manière, votre enfant ne pleurnichera pas tous les jours pour en avoir. Veillez à ce qu'il y ait des fruits et légumes en suffisance à la maison et mettez-les toujours à un endroit où votre enfant peut bien les voir. Il est possible que votre enfant mange par ennui. Faites en sorte qu'il ait suffisamment de possibilités de jeux et montrez de l'intérêt pour toutes sortes d'activités et de hobbies. Un problème émotionnel peut également pousser votre enfant à manger. Il est important d'y apporter une attention positive.

A l'extérieur

Plus votre enfant grandit, plus il acquiert de liberté. Cela implique qu'il détermine davantage lui-même ce qu'il mangera durant la journée. Dans cet ordre d'idées, le magasin de bonbons est « the place to be » surtout si votre enfant reçoit de l'argent de poche. Donner de l'argent de poche à votre enfant est une bonne chose, qui lui permet de se familiariser avec l'argent. Mais faites des accords concrets avec lui à cet égard.



V. Plus d'informations

Vous souhaitez plus d'informations sur d'autres sujets ayant trait à la santé, comme l'exercice physique, un poids sain, les problèmes d'insomnie et les maux de dos ? Rendez-vous dans une agence des Mutualités Libérales où vous pourrez **demandeur nos brochures consacrées à la santé**.

Pour plus d'information, vous pouvez également visiter le site web des Mutualités Libérales : www.mutualiteliberale.be.



N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web. Cette lettre d'information est remplie d'informations actuelles sur le thème de la santé et d'activités locales.

Sites web intéressants

Section pédiatrie de différents hôpitaux

Centre médical pédiatrique Zeepreventorium - www.zeepreventorium.be

Union Professionnelle des gradués en Diététique de Langue Française (UPDLF) – www.updlf-asbl.be

www.monplannutrition.be

www.move-eat.be

www.mangerbouger.be

www.viasano.be

www.one.be

www.legumesfacile.be



Découvrez la Mutualité Libérale sur www.mutualiteliberale.be

Mutualité Libérale du Brabant

Place de la Reine 51-52

1030 Bruxelles

☎ 02/209.48.11 - ✉ 02/219.01.54

info@mut403.be

Mutualité Libérale Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14

7100 La Louvière

☎ 064/23.61.90 – ✉ 064/23.61.91

contact@mut409.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35

5000 Namur

☎ 081/23.18.23 - ✉ 081/24.10.37

contact@mut409.be

Mutualité Libérale Hainaut-Ouest

Rue Childéric 15

7500 Tournai

☎ 069/34.38.00 - ✉ 069/21.67.20

mutlib413@mutualiteliberale-ho.be

Mutualité Libérale de Liège

Rue de Hermée 177D

4040 Herstal

☎ 04/252.44.48 – ✉ 04/253.22.02

secretariat@libramut.be

Mutualité Libérale du Luxembourg

Avenue de la Gare 37

6700 Arlon

☎ 063/24.53.00 – ✉ 063/21.73.29

contact@mutualiteliberale.be

Editeur responsable:

Geert Messiaen, Rue de Livourne 25, 1050 Bruxelles

Edition juillet 2014