

Des astuces pour remplir cette mission



► Pas de pression

- Il faut savoir être patient : le suivi est progressif et peut prendre du temps.
- Encouragez votre enfant, sans le culpabiliser ni lui parler de son poids en permanence.
- La pesée lors des consultations est suffisante.
- Le même menu convient pour toute la famille.



► Aucun aliment n'est interdit

- Servir les assiettes sans les surcharger.
- Si votre enfant n'a plus faim, il n'est pas obligé de terminer son assiette.
- Pour combler son appétit, il est mieux de manger lentement.
- Garder boissons sucrées, aliments très sucrés ou gras pour les jours de fête.
- Il est préférable d'éviter de manger entre les 4 repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).



► Bouger toute l'année en se faisant plaisir

- Monter l'exemple : les enfants imitent souvent leurs parents, toutes les occasions sont bonnes pour bouger et faire des activités ensemble.
- Bouger en jouant : les aires de jeux en plein air sont un terrain idéal pour se dépenser.
- Halte aux écrans : pour limiter le temps passé devant les écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone...) et le grignotage, vous pouvez aider votre enfant à trouver des occupations qui lui plaisent (activités manuelles, jeux de sociétés, sorties...).



ATTENTION

Inefficaces et parfois dangereux, les régimes sont déconseillés pour votre enfant.

Brochure élaborée en collaboration avec :



AUTALE - R.C.S. Paris B 378 899 363 - © Athom - RTC dep. 04/17.

**L'Assurance
Maladie**



Aidez votre enfant à grandir en bonne santé



MINISTRE
DES SOLIDARITÉS
ET DU LOGEMENT

ameli.fr