



ENFANTS ET SURPOIDS

L'excès de poids touche de nombreux enfants. Il est principalement dû à des changements de notre société qui entraînent une diminution de l'activité physique quotidienne et une alimentation déséquilibrée.

Dans le cas d'un enfant en surpoids, il s'agit de **stabiliser le poids tout en assurant un développement normal**. La première étape consiste à déterminer les causes probables du surpoids. Cette newsletter vous propose des conseils pratiques pour améliorer vos habitudes de vie afin d'aider au mieux votre enfant. L'aider à lutter contre son surpoids est important pour sa santé et son bien-être. Cette démarche peut s'effectuer progressivement, en fonction des possibilités de chacun : « **changer un peu, c'est déjà beaucoup !** »

L'ALIMENTATION

Il ne s'agit pas d'interdire à votre enfant les aliments qu'il aime mais de lui **proposer une alimentation variée adaptée à ses besoins**. Les régimes restrictifs sont fortement déconseillés lors de la croissance car ils peuvent être dangereux. L'objectif est **d'équilibrer l'alimentation de la famille en adoptant des habitudes favorables pour tous**.

TROIS REPAS PAR JOUR ET UN GOUTER

Le **petit-déjeuner** est un repas qui fournit l'énergie nécessaire pour la matinée.

Au menu : du pain ou des céréales non ou peu sucrées (éviter les céréales fourrées), un produit laitier, un fruit.

Un **goûter** (et un seul !) pris l'après-midi est important pour les enfants. Il peut se composer d'un produit laitier et d'un fruit ou compote sans sucre ajouté ou jus de fruits 100% pur jus et d'une tartine. Il faut éviter à tout prix le grignotage !

Le **déjeuner** et le **dîner** doivent être équilibrés et variés

Dans la mesure du possible, il est important de donner à votre enfant ses repas et goûter à des **horaires réguliers**.

Les repas en pratique

- ❖ Composez un **petit-déjeuner complet** chaque matin.
- ❖ Consommez des **légumes et un fruit à chaque repas**, avec l'objectif d'atteindre 5 portions/jour (1 portion correspond environ à 150g d'aliment, c'est-à-dire un petit bol).
- ❖ Pensez aux **féculents** (pâtes, riz, semoule, pommes de terre, pain à chaque repas).
- ❖ Proposez à votre enfant **3 produits laitiers** (yaourt, lait, fromage...) par jour.
- ❖ Privilégiez les **yaourts, lait ou fromages blancs** moins riches en matières grasses que le fromage ou les crèmes desserts.
- ❖ Veillez à consommer de l'**eau** comme boisson quotidienne.
- ❖ Demandez à votre enfant de **goûter à tous les aliments**, même en petite quantité. Il faut parfois goûter plusieurs fois un aliment avant de l'aimer, alors patience !
- ❖ Préférez une **cuisson sans matière grasse** (cuisson vapeur, grillade, barbecue...).



LA GESTION DES QUANTITES

Les **besoins alimentaires varient selon l'âge et l'activité**. Par exemple, la part de protéines (viande/poisson/œuf : VPO) ou de féculents d'un enfant de 4/5 ans devrait être environ 2 fois plus petite que celle d'un enfant de 12 ans. Pour un enfant de 12 ans, une portion de 120g de protéines par jour est suffisante.

Certains aliments doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres en plus petite quantité. Ainsi, la quantité de VPO sera toujours plus petite que l'accompagnement (légumes + féculents) et la quantité de légumes sera de préférence égale ou supérieure à celle des féculents.

Les quantités en pratique

- ❖ Servez l'assiette sans la surcharger et proposer une quantité supplémentaire seulement si votre enfant le demande.
- ❖ Encouragez-le à **manger lentement**, il tiendra mieux compte de son appétit réel.
- ❖ **N'insistez pas pour qu'il termine son assiette s'il n'a plus faim**, c'est peut-être parce que son corps lui indique qu'il a assez mangé.
- ❖ Veillez à ce qu'il ne laisse pas les légumes pour se rattraper sur le dessert !
- ❖ Réservez les pâtisseries, desserts lactés, glaces et boissons sucrées à des **occasions particulières**.
- ❖ Privilégiez le **pain, les biscottes et les céréales peu sucrées** plutôt que la brioche ou les viennoiseries.
- ❖ **Limitez le sel** dans la préparation des repas et à table.

LA PUBLICITE ET LES ACHATS

Certains messages publicitaires influencent les envies et les achats. Il est important d'expliquer à votre enfant qu'un aliment présenté à la télévision n'est pas forcément bon pour lui.

Les courses en pratique

- ❖ Vous pouvez **préparer une liste de courses** et des menus pour la semaine et vous y tenir.
- ❖ Encouragez votre enfant à choisir **lui-même les fruits et légumes** lorsque vous faites les courses avec lui.
- ❖ Faites-le **participer à la préparation des repas**.



LES ACTIVITES SEDENTAIRES

Regarder la télévision ou jouer devant un écran (ordinateur, console de jeux) peut procurer du plaisir à votre enfant, mais ces activités présentent des **inconvénients** :

- ❖ Elles favorisent l'excès de poids car votre enfant ne bouge pas.
- ❖ Elles peuvent perturber la qualité de son sommeil
- ❖ Certaines publicités télévisées incitent au grignotage.

Vous pouvez limiter le temps que votre enfant passe devant les écrans, par exemple **en établissant des règles claires (mise en place du contrôle parental) et en planifiant cette activité à l'avance** :

En pratique

- ❖ Essayez de **limiter le temps** passé devant un écran à **moins de deux heures/jour**.
- ❖ Il est préférable de **ne pas laisser la télévision allumée durant les repas**.
- ❖ Il est recommandé de ne pas mettre de télévision ou d'ordinateur dans la chambre de l'enfant.



LE MOUVEMENT

L'activité physique est un facteur déterminant de l'évolution du poids. Pour leur santé, les enfants devraient être **actifs au moins une heure/jour**. Durant l'exercice, il est important de débiter doucement et d'augmenter progressivement l'intensité de l'effort jusqu'à éprouver une sensation de chaleur et être légèrement essoufflé.

Les enfants aiment suivre l'exemple de leurs parents : vous pouvez **encourager votre enfant à se déplacer activement en le faisant vous-même**. N'oubliez pas, Vous êtes l'exemple à suivre pour votre enfant.

- ❖ **En pratique**
- ❖ Essayez de **faire ensemble** tout ou une partie de vos trajets à pied, à vélo, en trottinette ou skate (avec casque et protections).
- ❖ Privilégiez les **escaliers** avec lui le plus souvent possible.
- ❖ Recherchez ensemble un **sport qui lui fait plaisir**.
- ❖ Profitez des week-ends et des vacances pour faire des **activités en famille** : jeux de ballons, de raquettes, balades en plein air, vélo, pédalo...



MENUS SEPTEMBRE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Filet mignon de porc au miel (<i>cf newsletter avril 2012</i>) Salade verte Fromage/pain Melon	Purée de brocolis (brocolis cuits avec bouillon de légumes puis mixés) Steak à base de tofu Gâteau au fromage blanc (<i>cf newsletter mars 2012</i>)
Mardi	Escalope de dinde et gratin de courgettes/Pain Yaourt Nectarine	Pamplemousse Tortellini, sauce tomate, basilic, parmesan
Mercredi	Steak haché et tomate poêlées Quinoa Fromage blanc Mirabelles	Soupe de courgette et kiri Galette de semoule et de lentilles (<i>cf newsletter juin 2012</i>) Salade verte Pêche
Jeudi, c'est végété	Salade de lentilles Ratatouille et Ebly Fromage Kiwi	Piperade et œufs pochés Gâteau de riz et coulis de fruits rouges
Vendredi	Sandwich de pain aux céréales (jambon, comté) Tomates cerise Grappe de raisins	Salade de crevettes et pamplemousse Maki/sushi/sashimi – riz
Samedi	Crudités et tzatziki et pain pita Bavarois au chocolat allégé	Tajine de poulet aux patates douces Fromage blanc Ananas flambé au rhum
Dimanche	Côte de veau grillée et gratin de pâtes Tomates poêlées Mélange de yaourt bulgare et fruits frais mixés (mangue, pêche ...)	Pizza aux poivrons (<i>cf newsletter Sept 2012</i>) Salade verte Fromage blanc Compote de rhubarbe

SALADE AUX CREVETTES ET PAMPLEMOUSSE

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de salade
- 2 pamplemousses roses
- 1 citron jaune
- 20 crevettes roses cuites décortiquées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'eau
- Sel, poivre



Préparation

1. Pressez le citron pour en extraire le jus.
2. Épluchez les pamplemousses et taillez-les en petits dés.
3. Dans un saladier, disposez la salade, les dés de pamplemousse, ainsi que les crevettes.
4. Dans un bol, faites la vinaigrette ; mélangez le jus du citron, l'huile, l'eau salez et poivrez.
5. Versez l'assaisonnement sur la salade.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	135	13	3	14

Equivalence => 1 part = ½ portion de protéines + ½ portion de légumes + ½ portion de fruits

TAJINE DE POULET AUX PATATES DOUCES

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 morceaux de poulet fermier
- 2 à 3 patates douces (600g)
- 2 grosses tomates
- 1 oignon
- 50 g d'olives
- 1 c. à café de coriandre en graines
- 2 pincées de cumin en poudre
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Préparation

1. Ebouillantez, pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en morceaux.
2. Epluchez les patates douces et coupez-les en rondelles. Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Mettez les morceaux de poulet à dorer sur toutes leurs faces, puis égouttez-les et mettez l'oignon à revenir à leur place.
3. Ajoutez ensuite la coriandre, le cumin, les rondelles de patates douces, les tomates. Arrosez avec 20 cl d'eau et couvrez. Rajoutez les morceaux de poulet. Laissez mijoter pendant 40 min.
4. Disposez le tajine dans un plat creux, parsemez de graines de sésame et servez aussitôt

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	277	31	13	39

Equivalence => 1 part = 1 portion de protéines + 1,5 CàS de matières grasses + 1 portion de légumes + 200g de féculents

BAVAROIS AU CHOCOLAT ALLEGE

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 ml lait demi-écrémé
- 2 jaunes d'œufs
- 3 feuilles de gélatine ou 1/2 sachet d'agar agar
- 150 g de fromage blanc 0% de MG
- 2 c. à soupe de cacao maigre sucré (nesquik)
- 2 c à soupe d'édulcorant



Préparation

1. Placez la gélatine dans de l'eau froide afin de la ramollir.
2. Chauffez le lait jusqu'à ébullition, puis ramenez-le à feu doux (important sinon les jaunes cuisent). Ajoutez-y les jaunes d'œufs tout en mélangeant jusqu'à ce que la préparation nappe bien la cuillère. Incorporez ensuite la gélatine, puis le cacao.
3. Filtrez la préparation au chinois afin d'éviter les grumeaux.
4. Fouettez le fromage blanc bien froid et ajoutez-le à la préparation.
5. Incorporez l'édulcorant.
6. Répartissez la préparation dans des ramequins individuels, puis placez au réfrigérateur 2 heures avant de servir.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	108	9	6	5

Equivalence => 1 part = 1 CàC de matières grasses + 1 produit laitier + ¼ de portion de fruits