

Extrait du titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

<http://www.titange.com/surpoids-enfants-conseils.html>

Surpoids, tout se joue dès l'enfance

- Santé bébé -

Date de mise en ligne : samedi 28 août 2010

Description :

En France, environ 10% des enfants sont obèses. Ce taux d'enfants en surpoids tend même à augmenter. L'obésité est due à deux principales causes : un déséquilibre alimentaire et un manque d'activités physiques. Comment y remédier ?

titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé



Une alimentation équilibrée

Durant toute la journée, votre enfant va dépenser son énergie à apprendre, à courir ou à jouer. Une bonne journée commence par un [petit-déjeuner complet](#) pour avoir l'énergie nécessaire, et aussi stimuler la concentration pour affronter la journée d'école. Elle sera essentiellement composée de pains ou de céréales, d'un produit laitier de type lait ou yaourt et éventuellement, d'un fruit. Quand vient l'heure du déjeuner, préparez-lui un plat de viande ou de poisson accompagné de légumes ou de féculents, et un yaourt et des fruits pour le dessert.

Dans l'après-midi, le goûter est un repas important pour l'enfant. Cela lui permettra de refaire le plein d'énergie après l'école et les jeux, donc n'oubliez surtout pas son 4h. L'idéal serait un fruit frais, un produit laitier ou des céréales, mais on peut lui donner des biscuits ou des petits gâteaux en quantité limitée. Cette collation l'aidera à tenir jusqu'au repas du soir. Enfin, pour le dîner que vous partagerez en famille, servez-lui un plat de résistance avec de la viande, du poisson ou des oeufs, servis avec des féculents ou des légumes (en alternance avec le déjeuner) et finissez sa journée avec un produit et un fruit frais.

Quels conseils pour les parents ?

Pour éviter que l'enfant ne prenne du poids, il faut suivre quelques conseils simples d'hygiène de vie. Il est important avant tout d'habituer votre enfant à un rythme de repas régulier très tôt avec un bon petit-déjeuner, un déjeuner complet, un goûter équilibré et un vrai dîner en famille. Cela lui permettra d'éviter de manger entre les repas, mais surtout de goûter un peu à tout. Vous lui proposerez ainsi une alimentation variée grâce à la viande et aux poissons (pour les protéines), aux féculents (pour l'énergie), aux fruits et légumes (pour les [vitamines](#) et les fibres), et les produits laitiers (pour le calcium). Dans le cas où l'enfant ne termine pas son assiette, il ne faudra surtout pas l'y obliger.

En ce qui concerne les activités physiques, donnez-lui l'envie de bouger en commençant par lui donner l'exemple. Cela pourra se traduire par la multiplication des sorties que ce soit en famille ou avec ses amis pour jouer. Emmenez-le donc avec vous pour faire les courses ou juste une petite promenade. Ne le laissez pas trop longtemps devant la télévision, cela pourrait augmenter sa volonté de grignoter et sa sédentarité. Enfin, et surtout, inscrivez-le à un club de sport en prenant soin de lui demander ce qui pourrait l'intéresser.