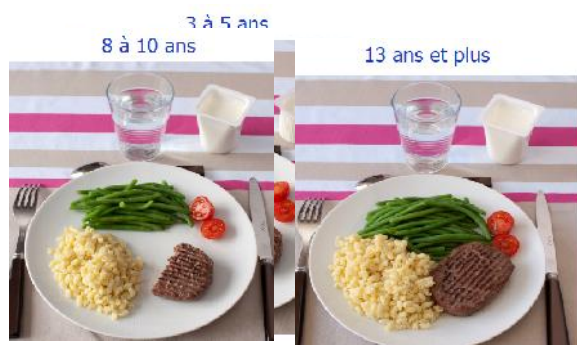


DES IDEES POUR BIEN MANGER

- ✚ **Faire 3 à 4 repas par jour selon sa faim si possible à des heures régulières**
- ✚ Partager le plus souvent les repas avec vos enfants, assis à table.
- ✚ Eteindre la télévision lors des repas afin de favoriser le moment de partage.
- ✚ Manger lentement, dégustez votre repas au moins pendant 20 minutes !
- ✚ Eviter d'utiliser l'alimentation comme punition ou récompense.
- ✚ Composer des repas variés avec le même menu pour tous.
- ✚ Opter pour des menus simples, rapides et équilibrés.
- ✚ Adapter les portions à l'âge de vos enfants sans les forcer à finir leur assiette :



- ✚ Préparer juste la quantité nécessaire et éviter de laisser le plat sur la table.
- ✚ A table, préférez l'eau !
- ✚ Cuisiner des produits de saison, utiliser les conserves en rinçant les légumes et les surgelés de préférence au naturel.
- ✚ Solliciter vos enfants pour faire la cuisine avec vous (pas seulement les gâteaux).
- ✚ Proposer régulièrement de nouveaux aliments et ne pas s'arrêter aux premiers refus.
- ✚ Pas de « régime », évitez de compter les calories (restriction = frustration)
- ✚ Evitez de diaboliser un aliment au risque d'en accroître sa préférence.
- ✚ Si possible, faire les courses sans les enfants pour limiter les sollicitations.
- ✚ Cadrer l'usage des placards et du réfrigérateur et limiter le libre-service.
- ✚ Réserver les aliments riches en sucres et en graisses à des occasions particulières :

Produits sucrés : bonbons, sodas, boissons aux fruits, eaux aromatisées, sirops...

Produits gras : sauces mayonnaise, béarnaise...produits apéritifs (cacahuètes, chips...), aliments frits (beignets...).

Produits gras et sucrés : viennoiseries, crèmes desserts, glaces, barres chocolatées...



DES IDEES POUR BIEN BOUGER



- ✚ Les enfants ont besoin de bouger tous les jours, plus que les adultes !
- ✚ Les enfants qui ont l'habitude de bouger, gardent ce réflexe et y trouvent du plaisir.
- ✚ Favorisez les déplacements actifs : aller à l'école ou faire les courses à pied, à vélo plutôt qu'en voiture.
- ✚ Limiter la poussette lorsque l'enfant est en âge de marcher.
- ✚ Après l'école, jouer dehors, aller au parc ou au square, sortir le chien, faire du vélo, trottinette, rollers.
- ✚ Proposez à vos enfants des jeux simples qui les font bouger : la balle au prisonnier, la corde à sauter, le bétet, la marelle...
- ✚ Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- ✚ Le week-end, prévoir au moins une sortie à l'extérieur (balade à vélo, randonnée, piscine...)
- ✚ Encourager la pratique d'une activité sportive choisie en fonction des goûts de l'enfant :
1 à 2 fois/semaine selon son emploi du temps.
- ✚ Limiter les activités sédentaires à 2h/jour : TV, jeux vidéo, ordinateur, tablette...
- ✚ Limiter les moments d'inactivité ou de solitude où votre enfant serait tenté de grignoter (prévoir une étude, un centre de loisirs, une activité sportive ou culturelle, aller chez un ami ou un proche etc...)
- ✚ Eviter les écrans dans la chambre des enfants.
- ✚ Encouragez la pratique sportive à l'école. Il existe des certificats médicaux d'inaptitude partielle pour éviter les dispenses.
- ✚ Pensez à intégrer de l'activité physique pendant les vacances de vos enfants.
- ✚ Quand le temps ne permet pas de sortir, on peut bouger chez soi : danse, wii, kinect...
- ✚ Que veut dire bouger ? Au moins 60 minutes par jour d'activité de la vie quotidienne ou de sport.
- ✚ Vous pouvez rechercher une activité près de chez vous sur le site Internet www.mangerbouger.fr
- Rubrique « Bouger Plus »
- Onglet « Bougez près de chez vous »

