

# Faut-il mettre nos enfants au régime ?



L'obésité ne cesse de progresser dans le monde. En France 1 enfant sur 5 aurait des kilos superflus. Mais est-ce pour autant qu'il faut les mettre nos enfants au régime. L'enfance n'est-elle pas cette période où l'on peut tout se permettre en matière d'alimentation ou au contraire faut-il prendre des bonnes habitudes alimentaires pour grandir en bonne santé et préserver des chances de vivre mieux et de vivre plus vieux. Une alimentation équilibrée ne suffirait elle pas à lutter contre ces kilos en trop ? Alors pour ou contre les enfants au régime?

## **1. Le petit déjeuner : un moment indispensable**

Souvent les enfants ont des réveils difficiles et parfois se postent devant la télé dès le lever, à tel point qu'ils oublient de se préparer pour aller à l'école et de manger. Conséquence ils partent le ventre vide si nous n'y faisons pas attention ils risquent de se retrouver en panne d'énergie en cours de matinée et cela pourrait nuire au bon fonctionnement de leur cerveau et de leur corps.

Alors comment faire en sorte que vos enfants partent en ayant déjeuné. Il n'existe pas de solutions miracles, mais peut être tout simplement pourrait-on les réveillant un quart d'heure plus tôt pour qu'ils aient le temps de se mettre en route tranquillement sans avoir à courir et stresser dès le matin.

Les enfants déjeunent mieux quand nous sommes présents alors prenons quelques minutes de notre temps pour boire le café avec eux par exemple.

Si vraiment vos enfants ne veulent pas déjeuner tenter le coup avec la prise d'un yaourt, d'un jus de fruit par exemple le peu c'est le mieux dans ces conditions.

## **2. Déjeuner en paix**

Qui ne connaît pas le moment des repas agités, ou les enfants se chamaillent. Alors un peu de calme. Evitons les discussions qui pourraient les énerver (des remontrances sur les notes par exemple). Et puis la télé en avez-vous une dans la cuisine ? Cet instrument de soit disant communication nous informe sur les actualités de notre monde environnant mais coupe court à toutes les discussions familiales. De plus un enfant qui regarderait la TV en mangeant mangerait 30 % de plus de nourriture qu'un autre.

Pour les assiettes servez de petites quantités au départ et inciter vos enfants à manger lentement.

## **3. Comment leur faire aimer les légumes ?**

Nous avons tendance à précipiter les choses et vouloir que nos **enfants mangent comme nous** mais c'est souvent un échec car les enfants possèdent des périodes de développement qui leur sont propres. Entre 3 et 7 ans il y a tout d'abord le refus de la nouveauté (les psychologues appellent cela la néophobie alimentaire), une période transitoire. Il faut tout de même leur proposer dans cette période des aliments nouveaux.

Souvent je propose pour tout le monde le même plat, il s'agit d'un plat de viande ou de poisson avec des légumes (carottes, poireaux, tomates par exemple) en laissant la possibilité d'accommoder ce plat avec des féculents. Mais la condition est de goûter au moins à un légume. Ce n'est pas toujours facile et gagné mais petit à petit les choses évoluent et votre enfant commence à manger un peu plus de légumes. Une autre proposition : pourquoi ne pas leur laisser le choix d'une viande avec une crudité par exemple. Parfois ça marche.

## **4. Les sodas pas au repas**

Là aussi les sodas sont à éviter pendant les repas. Ils vont plutôt s'ajouter à la facture calorique du repas. L'eau est préférable ;

### **Conclusion faut-il mettre nos enfants au régime ?**

**Mettre les enfants au régime** n'est pas une solution pour éviter que nos enfants prennent des kilos superflus. Il suffit de leur inculquer des notions d'alimentation équilibrée de façon progressive. Tout ne se fera pas en un jour. Et vous commencer procédez-vous pour vos enfants ? Vous mettez vos enfants au régime ?