

...

● Faut-il éduquer les parents aussi ?

Les adultes doivent réapprendre à composer les menus pour la famille, rééquilibrer les repas avec tous les éléments de la "main" et surtout ne jamais forcer un enfant à terminer son plat. *"Une mère de famille qui travaille, qui s'occupe de ses enfants, n'a souvent pas le temps de cuisiner. Il ne s'agit pas de la culpabiliser. Elle fait parfois avec ce qu'elle a. On lui apprend, par exemple, qu'un menu composé d'une tranche de jambon, de chips, de fromage, d'une tomate, d'une banane et d'un soda, conviendra dans la mesure où tous les aliments sont représentés"*, ajoute le Dr Barru. Et aussi, autant que possible, mangez en famille plutôt que de le faire manger seul !

Outil diététique : la main alimentaire



4 Côté sport : quelle activité choisir ?

● Quelle hygiène de vie ?

Les médecins insistent sur le fait de se concentrer sur son repas, de se mettre à table, d'éteindre la télé, de ne pas regarder son téléphone ou son ordinateur pendant que l'on mange, se concentrer sur sa faim et sa satiété et prendre le temps de bien mâcher les aliments. Il est très important de pratiquer une activité physique qui est bénéfique pour le sommeil, le moral et évite beaucoup de maladies. Bien sûr, il faut choisir une activité que l'enfant aime et aussi partager des activités avec lui, comme partir en randonnée ou faire du vélo, se garer un peu plus loin et marcher quand on va faire des courses, par exemple. Le som-

meil est aussi primordial. Il est plus difficile de se centrer sur ses sensations alimentaires lorsque l'on est fatigué. Les parents doivent vérifier que l'enfant ne reste pas trop tard devant les écrans d'ordinateur ou du téléphone.

