

# J'aide mon enfant en surpoids : les bons conseils

**Le site du Docteur Didier CARCIENTE**





Adresse du site : [www.docvadis.fr/didiercarciente](http://www.docvadis.fr/didiercarciente)






Validé par  
le Comité Scientifique Endocrinologie

**Le changement des comportements de toute la famille, tant sur le plan de l'alimentation que sur le plan de l'activité physique, est indispensable pour la prise en charge de votre enfant en surpoids ou obèse. Les parents doivent montrer l'exemple. Soutenir et encourager au quotidien sont deux éléments essentiels pour mettre en place de nouvelles habitudes. Voici quelques conseils simples à respecter.**

## **7 bons conseils pour aider mon enfant en surpoids**

	J'organise des activités en famille : promenade à pied ou à vélo, partie de football, aller à la piscine...
	J'initie mon enfant à des activités manuelles, comme le jardinage.
	Je varie les modes de préparations (gratins, potages, purées, salades composées...).
	J'intéresse mon enfant à la cuisine, je l'emmène faire les courses.

	Je lui demande de participer à l'élaboration des repas.
	Je montre l'exemple, tant au niveau de mon alimentation que des activités physiques.
	Je varie ses goûters.

- Il faut à chaque fois se fixer un ou deux objectifs et tenter de les atteindre. Quand ils seront atteints, vous pourrez en fixer d'autres.