

# Comment doit s'alimenter mon enfant en surpoids ?

**Le site du Docteur Jean Depassio**

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



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**De mauvaises habitudes alimentaires (trop de calories, grignotages toute la journée) ainsi qu'une trop grande sédentarité contribuent au surpoids et à l'obésité. Il convient de les corriger et d'apprendre à manger autrement à votre enfant. Manger équilibré s'apprend dès l'enfance et cela est d'autant plus facile que les parents montrent l'exemple.**

## Qu'est ce qu'une alimentation déséquilibrée ?

Une alimentation déséquilibrée et trop calorique entraîne une prise de poids avec une obésité qui s'installe au fil du temps.

L'alimentation dans les pays industrialisés est trop riche en graisses et sucres et trop pauvre en fruits et légumes.

On constate un déséquilibre au cours des différents repas de la journée avec un petit déjeuner insuffisant voire inexistant, des grignotages au cours de la journée et un dîner trop copieux."

Ces mauvaises habitudes doivent être corrigées pour perdre du poids durablement. Il faut apprendre à manger autrement.

## Comment puis-je faire en pratique pour rééquilibrer l'alimentation de mon enfant ?

Il ne s'agit pas de se priver de tout ou de mettre en place un régime restrictif, mais plutôt de modifier les habitudes alimentaires de votre enfant et de toute la famille : comportements, structure des repas de la

journée, et composition des repas.

En effet, à partir de l'âge de 3 ans, les modalités d'une alimentation « saine et équilibrée » sont identiques pour toute la famille. Bien évidemment, selon l'âge et l'activité physique de votre enfant, les quantités d'aliments à ingérer seront adaptées. Il n'est donc pas nécessaire de prévoir plusieurs menus au sein de votre famille : tout le monde peut manger la même chose mais en quantités différentes.

## **Quels comportements doivent-ils être modifiés ?**

Un certain nombre de recommandations simples peuvent être proposées pour modifier votre comportement alimentaire en premier lieu :

- Manger tous ensemble, assis autour de la table.
- Limiter et mieux encore supprimer le grignotage entre les repas. Attention le goûter n'est pas un grignotage.
- Votre enfant doit apprendre à manger lentement en mastiquant bien les aliments et à ne manger que quand il a faim.
- Ne pas diner devant la télévision.
- L'adulte ne doit faire aucune remarque relative à la nourriture à son enfant
- Evitez de laisser le réfrigérateur ou les placards en libre accès.
- Evitez de récompenser l'enfant avec des bonbons, friandises ou autres sucreries.
- Toute prise alimentaire doit se faire assise
- Penser à ne pas servir à votre enfant une portion d'adulte et à ne pas le resservir. Utiliser une taille d'assiette (assiette à dessert) et de verre adaptée

## **Comment mieux structurer les repas de notre enfant dans la journée ?**

- Faire 4 repas par jour (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner).
- Ne pas oublier de prendre un petit déjeuner, c'est une bonne habitude à adopter pour être en pleine forme pour la journée
- Si votre enfant doit participer à un goûter d'anniversaire : il pourra bien évidemment manger une part de gâteau mais on évitera de lui en donner une part supplémentaire et on préparera un dîner plus léger.

- Augmenter la quantité de légumes et de fruits entiers par repas et si possible en manger tous les jours.
- Boire beaucoup d'eau.
- Eviter les boissons sucrées (jus de fruit, sirops et sodas y compris "light").
- Boire un soda ou un jus de fruit lors d'une invitation ou lors d'une fête est autorisé.

## **Comment composer les repas de mon enfant ?**

Des exemples simples peuvent vous orienter, mais à chacun ensuite de faire son menu. L'essentiel est que les repas soient équilibrés :

- Chaque repas doit comporter : une portion de légumes crus ou cuits, une de féculents, une de protéines, un produit laitier et un peu de matière grasse, de préférence de l'huile.
- Privilégier le petit déjeuner : pain ou céréales, produit laitier, fruit ou jus d'un seul fruit (une orange ou un demi pamplemousse de préférence pressés).
- Manger au moins 5 légumes et fruits par jour : 1 portion de légumes crus et /ou 1 portion de légumes cuits midi et soir (frais, surgelés ou en conserve) et 1 fruit 2 à 3 fois par jour.
- Une portion de protéines est importante (viande, poisson, volaille, œuf, jambon) en évitant les fritures, feuilletés, les quiches et les viandes ou poissons panés. Adapter les portions en fonction de l'âge de votre enfant (un demi-steak haché pour les petits suffit).
- Réduire les matières grasses et les aliments qui en contiennent beaucoup (fromage, charcuterie, viennoiseries, aliments de restauration rapide...).
- Consommer au moins 3 produits laitiers par jour de préférence nature (yaourt, fromage blanc, verre de lait) pour satisfaire les besoins du corps en calcium, et manger du fromage une seule fois par jour. Privilégier les produits allégés qui contiennent autant de calcium. Par exemple deux produits laitiers nature et un produit laitier sucré par jour. Attention aux faux amis : certains produits laitiers contiennent très peu de calcium
- Manger des féculents (céréales, pommes de terre, lentilles, petits pois, haricots rouges, pois chiches...) ou du pain pour ne pas avoir faim entre les repas. Privilégiez les aliments rassasiants et limitez les aliments caloriques (gras et/ou très sucrés).
- Prévoir un goûter : fruit, eau, pain ou céréales, laitage.
- Boire de l'eau à table et en dehors des repas ; c'est la seule boisson qui désaltère.

## **Comment puis-je me faire aider et soutenir mon**

## **enfant ?**

Votre médecin traitant est en général l'interlocuteur privilégié. Il pourra demander l'aide d'un spécialiste en diététique (diététicien ou médecin nutritionniste) pour accompagner votre enfant et toute la famille.

## **Y a-t-il des centres spécialisés pour l'obésité ?**

Des réseaux de prévention et de prise en charge de l'obésité de l'enfant (par exemple : RéPOP Réseau de Prévention de l'Obésité Pédiatrique existent dans plusieurs régions. Il s'agit de réseaux multidisciplinaires de prise en charge des enfants en surpoids. Votre médecin traitant peut également vous y orienter.

**La prise en charge de l'obésité de votre enfant nécessite de modifier vos habitudes alimentaires et de réduire la sédentarité avec de véritables changements au quotidien et sur la durée. Votre médecin traitant est l'interlocuteur privilégié pour le suivi. Un spécialiste en diététique peut vous aider si nécessaire. Le recours aux réseaux peut aussi être intéressant :**

<http://www.cnreppop.com/>