

## Des astuces pour remplir cette mission



### ► Pas de pression

- Il faut savoir être patient : le suivi est progressif et peut prendre du temps.
- Encouragez votre enfant, sans le culpabiliser ni lui parler de son poids en permanence.
- La pesée lors des consultations est suffisante.
- Le même menu convient pour toute la famille.



### ► Aucun aliment n'est interdit

- Servir les assiettes sans les surcharger.
- Si votre enfant n'a plus faim, il n'est pas obligé de terminer son assiette.
- Pour combler son appétit, il est mieux de manger lentement.
- Garder boissons sucrées, aliments très sucrés ou gras pour les jours de fête.
- Il est préférable d'éviter de manger pas entre les 4 repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner).



### ► Bouger toute l'année en se faisant plaisir

- Montrer l'exemple : les enfants imitent souvent leurs parents, toutes les occasions sont bonnes pour bouger et faire des activités ensemble.
- Bouger en jouant : les aires de jeux en plein air sont un terrain idéal pour se dépenser.
- Halte aux écrans : pour limiter le temps passé devant les écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone...) et le grignotage, vous pouvez aider votre enfant à trouver des occupations qui lui plaisent (activités manuelles, jeux de sociétés, sorties...).



### ATTENTION

Inefficaces et parfois dangereux, les régimes sont déconseillés pour votre enfant.

Brochure élaborée en collaboration avec :



Aidez votre enfant à grandir en bonne santé

## Votre enfant présente un surpoids ou votre médecin a repéré un risque d'obésité...

Rassurez-vous, il est possible d'agir pour aider votre enfant à grandir en bonne santé.

Pour le bien-être et la santé de votre enfant, votre médecin vous propose un **accompagnement gratuit et personnalisé**, pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

Cet accompagnement commence par un **bilan diététique** qui est éventuellement complété par d'autres bilans : activité physique et/ou psychologique.

Puis, selon les besoins de votre enfant, des rendez-vous de suivi peuvent être mis en place.

Ce sera l'occasion de **faire le point sur son rythme de vie** : ses activités, ses habitudes alimentaires, son sommeil et son bien-être...

Les bilans et rendez-vous de suivi sont réalisés par des professionnels exerçant dans une structure habilitée pour ce projet pilote.

>> Vous êtes les premiers à bénéficier de ce projet pilote pour les enfants de 3 à 8 ans, c'est une vraie chance pour votre enfant.

## Concrètement, comment ça se passe ?

