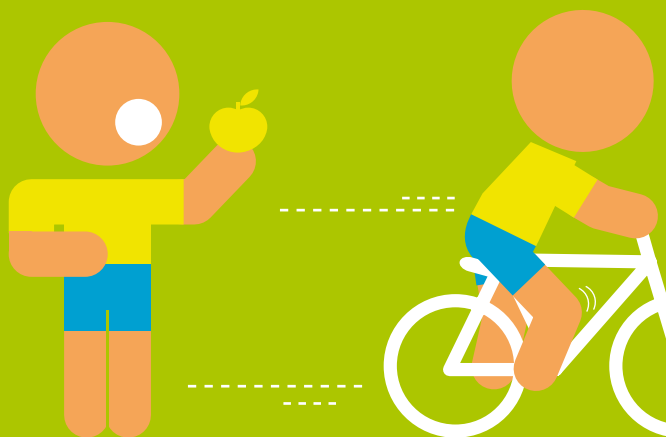


# Trucs et astuces Alimentation et mouvement pour enfants de 4 à 8 ans



Ce dépliant destiné aux familles présente des trucs et astuces qui favorisent une alimentation équilibrée et le mouvement au quotidien. Si vous décidez de modifier vos habitudes, choisissez pour commencer un truc qui vous paraît facile à intégrer dans votre vie et utilisez-le le plus souvent possible. Quand ce premier truc est devenu une habitude, vous pouvez en choisir un deuxième et ainsi de suite.

**Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter :**

**Valais:** Centre Alimentation et Mouvement, tél. 027 329 04 29, [www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)

**Vaud:** Programme cantonal «Ça marche!», tél. 021 623 37 90, [www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch)

**Jura:** Fondation O<sub>2</sub>, tél. 032 420 88 90, [www.fondationo2.ch](http://www.fondationo2.ch)

**Neuchâtel:** Service de la santé publique, tél. 032 889 52 19, [www.ne.ch/santepublique](http://www.ne.ch/santepublique)

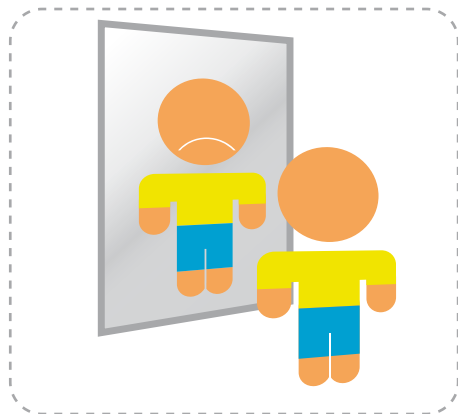
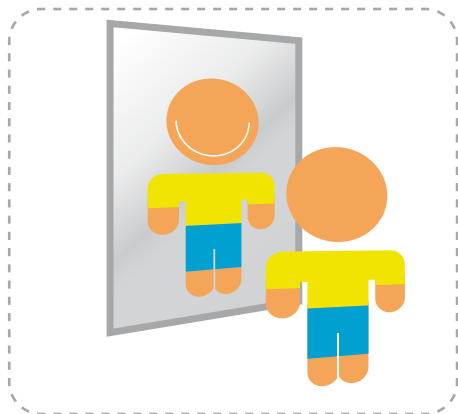
---

# Trucs et astuces pour renforcer l'estime de soi

## Le bien-être de votre enfant repose sur l'acceptation de son image corporelle.

La société d'aujourd'hui accorde beaucoup d'importance à l'image. Elle encourage la maigreur et montre du doigt les rondeurs. Ce message omniprésent fait qu'il est difficile de s'accepter tel que l'on est, car souvent on se juge ou l'on est jugé hors norme. Or, certains enfants sont naturellement maigres. D'autres sont corpulents. Ces tendances persistent dans la vie adulte.

1. Acceptez votre enfant tel qu'il est.
2. Dites-lui que vous l'aimez.
3. Apprenez-lui à s'aimer tel qu'il est.
4. Valorisez ses qualités et ce qu'il fait bien, complimentez-le pour ses réussites.
5. Ne tolérez pas les commentaires ou plaisanteries sur l'apparence physique.
6. Soutenez-le si des remarques lui sont faites. Face aux moqueries, les enfants ont besoin d'être consolés.
7. Encouragez votre enfant à participer à des activités qu'il aime et dans lesquelles il est à l'aise.
8. Restez à l'écoute de ses souffrances s'il en a.



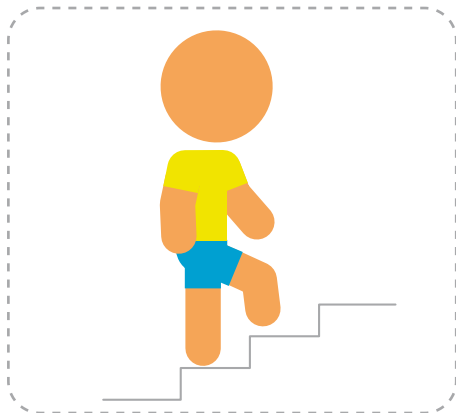
---

# Trucs et astuces pour bouger avec plaisir

## Le bien-être passe par le plaisir d'une vie active.

Soyez actif avec votre enfant. Pour être bien dans ses baskets, un enfant devrait bouger au moins une heure par jour (cumul de toutes les activités).

1. Proposez à votre enfant d'aller à l'école, au sport ou au cours de musique à pied, à vélo ou en trottinette, et cela par n'importe quel temps.
2. Permettez-lui de s'arrêter sur les places de jeux.
3. Utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur et lancez un défi du type: «Combien de marches as-tu montées aujourd'hui?»
4. Faites des activités en famille: balade, vélo, jeu de ballon, promenade avec le chien, etc.
5. Donnez à votre enfant l'occasion de jouer le plus souvent possible dehors. Proposez-lui du matériel de jeu (pas nécessairement coûteux): parcours avec des bouteilles en plastique, boules de papier journal, ballon, frisbee, corde à sauter, etc.
6. Demandez à votre enfant de ranger sa chambre et de vous aider à faire le ménage, à sortir les poubelles.
7. Dansez en famille.
8. Encouragez votre enfant à faire des activités en groupe en dehors de l'école.
9. Trouvez ensemble un cours de sport qui lui fait plaisir.
10. Diminuez le temps passé devant les écrans (une heure par jour en moyenne est suffisante).
11. De temps en temps, faites-lui réciter ses leçons en allant vous promener dehors.
12. Choisissez avec votre enfant des activités ludiques pendant ses vacances.
13. Permettez-lui de se salir.
14. Assurez-vous que votre enfant dorme suffisamment. Un enfant qui ne dort pas assez est difficile à réveiller le matin, fatigué, somnolent et irritable. Il peut paradoxalement être surexcité car il lutte contre la fatigue. N'hésitez pas à questionner votre médecin à ce sujet.



# Trucs et astuces pour manger avec plaisir

**Le bien-être passe par le plaisir d'une alimentation variée et partagée en famille ou avec des amis.**

Manger est une activité en soi qui contribue à rendre la vie belle. Inutile de compter les calories, tous les aliments peuvent être savourés avec plaisir sans pour autant tomber dans l'excès.

## **Guidez votre enfant dans sa découverte du monde alimentaire :**

1. Avant de manger, demandez à votre enfant s'il a faim et comment est-ce qu'il sait qu'il a faim.
2. La collation pendant les récréations n'est pas indispensable. Certains enfants ont faim, d'autres pas.
3. Proposez à votre enfant de goûter à tout mais ne le forcez pas. Si un aliment est refusé, demandez-lui ce qu'il n'aime pas. N'hésitez pas à lui présenter cet aliment plusieurs fois, il peut devenir un aliment favori.
4. Les aliments ont une histoire. Parlez-en. Partagez votre plaisir de manger les plats de votre enfance. Complimentez le cuisinier.
5. Faites les courses avec votre enfant, laissez-lui choisir un fruit, un légume ou un paquet de biscuits qui seront consommés en famille durant la semaine.
6. Cuisinez avec votre enfant ou laissez-lui préparer tout seul un repas simple.
7. Dressez une jolie table et, dans la mesure du possible, mangez dans une ambiance calme et détendue.
8. Que ce soit des fruits ou des légumes,

crus ou cuits, en salade ou en gratin, TOUS contribuent à l'apport recommandé pour la santé.

## **Etablissez des règles qui permettront à votre enfant de mieux gérer son alimentation :**

1. Servez systématiquement des petites portions pour tout le monde.
2. Evitez de mettre les plats sur la table.
3. Attendez que tout le monde soit servi avant de commencer le repas et que tout le monde ait terminé avant le deuxième service.
4. Encouragez votre enfant à manger lentement. Faites-lui décrire ce qu'il mange. Mangez vous-même lentement. Prenez le temps de parler de votre journée, évitez les sujets qui fâchent.
5. S'il n'a plus faim ou plus envie de manger, ne l'obligez pas à finir son assiette.
6. Versez les aliments dans un bol ou une assiette au lieu de les manger directement dans le paquet.
7. L'eau est la boisson la plus adaptée. Gardez les boissons sucrées pour les occasions particulières.

## **Tous les aliments sont-ils permis ?**

Oui, tous les aliments font partie, sans condition, d'une alimentation saine. Un aliment n'est ni une récompense ni une punition.

Interdire l'accès à certains aliments considérés comme mauvais, car «faisant grossir», est contreproductif. En effet, ce comportement ne fait qu'augmenter le désir de l'enfant d'en manger à la première occasion, d'autant que l'environnement actuel facilite l'accès à ces aliments.

Interdire n'est pas la solution. L'alimentation s'apprend. Il est donc important d'établir un rythme régulier de repas et de faire connaître à l'enfant chaque catégorie d'aliments. Certains peuvent être mangés quotidiennement, d'autres plutôt occasionnellement.