

## — Les problèmes de poids chez les enfants —

Le poids est une question très complexe et délicate. En tant que parent, il est normal de s'inquiéter de son enfant, à savoir s'il est « trop mince » ou « trop gros ». Les enfants peuvent commencer à se préoccuper de leur apparence physique à un très jeune âge.

### **Points importants à se rappeler :**

1. **Encouragez les enfants à aimer manger.** Aidez-les à bien manger en leur offrant une grande variété d'aliments sains.
2. **Servez des portions normales aux repas et aux collations.** Si vous essayez de réduire les portions, votre enfant aura plus tendance à penser à la nourriture et à vouloir manger.
3. **Laissez votre enfant décider de la quantité de nourriture qu'il mangera.** Si vous forcez votre enfant à manger ou si vous limitez ses portions, il risque de développer des troubles émotifs associés à la nourriture. Évitez d'utiliser la nourriture comme punition ou récompense.
4. **Encouragez la pratique d'activités physiques que votre enfant aime.** Choisissez des activités qu'il aime faire.
5. **Favorisez une image de soi positive chez votre enfant.** Apprenez-lui à s'aimer tel qu'il est. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de taille ni de forme idéales. De bonnes habitudes alimentaires et la pratique d'activités physiques contribuent au maintien d'une bonne santé.
6. **Ne parlez pas de poids et d'apparence physique en présence de votre enfant.** Lorsque les enfants vous entendent parler de *votre* poids (ou du poids d'une autre personne), ils commencent à porter attention à leur propre poids et apparence.
7. **Montrez votre affection autrement que par la nourriture.** Le partage de la nourriture est une source valide de réconfort ou de célébration. Toutefois, servez la nourriture lorsqu'il y a suffisamment de temps pour la déguster et l'apprécier. Ne donnez pas à votre enfant un biscuit chaque fois qu'il a un problème ou qu'il se comporte bien.
8. **Si le poids de votre enfant vous préoccupe réellement, parlez-en à votre médecin en privé.** Votre enfant ne devrait être présent que s'il a lui-même exprimé une préoccupation à cet égard. Si son poids présente un problème, le médecin pourra vous diriger, vous et votre enfant, vers une diététiste.

*Adapté d'un document rédigé par les diététistes/nutritionnistes en santé publique de l'Ontario, intitulé « A Taste of Nutrition: Helping the Overweight Child ».*