

Mince alors !

Comment prévenir l'embonpoint chez vos tout-petits

DIANE PETERS

Lorsqu'à deux ans la fille aînée de Julia Wyncoll, une enfant pourtant curieuse et débordante d'énergie, s'installait devant le téléviseur, elle devenait totalement apathique. Julia, une résidente de Toronto, voyant que cette occupation ne pouvait en rien favoriser le bien-être de ses enfants, décida de limiter le temps que les membres de sa famille passaient devant le petit écran.

Les enfants de Julia, aujourd'hui âgés de huit, cinq et deux ans, ne présentent aucun des problèmes de poids qui affligent un nombre croissant de jeunes Canadiens. « Les facteurs génétiques y sont pour quelque chose », de dire la maman, « mais aussi une alimentation équilibrée, de nombreuses heures d'activités physiques et le téléviseur... éteint, bien sûr ! »

À l'instar de Julia, vous avez probablement quelques trucs en réserve pour encourager vos enfants à rester en forme et en santé. Compte tenu des statistiques inquiétantes (28 % des enfants canadiens souffrent d'embonpoint ou d'obésité) et avec l'hiver à nos portes, on n'a jamais trop d'idées pour garder nos enfants en santé.

ENCOURAGEZ-LES À BOUGER !

Pour satisfaire aux recommandations de Santé Canada, les enfants devraient être actifs au moins 90 minutes par jour. Le meilleur moyen est encore d'ajouter quelques minutes par jour à leur période actuelle d'activités. De préférence, ces périodes devraient se dérouler à l'extérieur. « Comme les enfants aiment aller jouer dehors, il faut stimuler l'intérêt et provoquer les occasions de les faire sortir de la maison », de dire Randy Calvert, physiologiste spécialisé en activités physiques à l'Hôpital McMaster pour enfants de Hamilton en Ontario. Installez un filet de basket-ball dans l'entrée de garage pour l'été et procurez-vous quelques paires de patins d'occasion ou un bon toboggan pour l'hiver.

Planifiez des périodes régulières, en semaine, pour vos activités extérieures en famille. Vous pourriez, par exemple, faire une balade à pied tous ensemble ou pratiquer le



sport de votre choix dans un parc de votre quartier. « Apportez divers articles de sport avec lesquels vous pourrez jouer une fois rendus au parc », recommande Geoff Ball, directeur du Centre pédiatrique pour le poids et la santé à l'Hôpital Stollery pour enfants, à Edmonton en Alberta. Les heures d'activités physiques non structurées encouragent les plus jeunes à être actifs. Les adolescents, par contre, préfèrent souvent les jeux organisés, en particulier quand ils peuvent inviter leurs amis.

INCITEZ-LES À MANGER SAINEMENT

« Trouvez du temps pour partager un repas en famille », de dire Monsieur Ball. Des études ont révélé que nous mangeons plus sainement et communiquons plus facilement quand tout le monde est assis autour de la table. Julia, qui est enseignante de la méthode Pilates en plus d'être danseuse, a trouvé un bon truc : elle s'installe à la table pour préparer les légumes qui seront servis au repas, incitant ainsi ses jeunes affamés à se précipiter sur les carottes et le brocoli. Chez elle, les enfants ne mangent que des fruits et du yogourt au dessert, les biscuits étant réservés uniquement aux fins de semaine.

Vous soupçonnez vos enfants de trop manger ? Disposez leurs repas dans des assiettes plus petites et réduisez les portions des aliments riches en protéines ou en féculents, tout en augmentant les portions de légumes jaunes et verts. Nous ne parlons pas ici de pommes de terre en purée, bien sûr ! À cet égard, Randy Calvert nous met en garde contre les produits alimentaires affichant la mention « faible en gras », car ceux-ci sont rarement faibles en calories, puisqu'on se contente, le plus souvent, de remplacer les matières grasses par de la

fécule et du sucre. Ajoutez de l'eau aux jus de fruits que boivent vos enfants — même les jus entièrement naturels ont une teneur élevée en sucre et en calories — ou servez-leur des fruits frais entiers plus régulièrement. Enfin, limitez le plus possible leur consommation de boissons gazeuses.

Si les sorties en soirée — les événements sportifs en particulier — rendent difficile le partage d'un repas en famille, réservez-vous du temps pour préparer des sandwichs santé que vous pourrez manger sur le pouce. Quand vous prévoyez un repas à l'extérieur, décidez en famille du restaurant où vous irez manger. « Soyez clair. Avant de partir, expliquez aux enfants ce qu'ils pourront et ne pourront pas commander. Vous éviterez ainsi les discussions au moment de choisir les plats au menu », de dire Geoff Ball. Établissez des règles concernant les aliments riches en calories, comme les frites et les laits frappés, et évitez de promettre aux enfants, pour les récompenser d'un bon bulletin scolaire ou de leurs bons comportements, des mets de restauration rapide ou de la crème glacée. Promettez-leur plutôt une agréable sortie en famille !

DONNEZ L'EXEMPLE !

Mettez toujours en pratique les conseils que vous donnez à vos enfants. Vous serez un bel exemple pour eux si vous vous servez une généreuse portion de salade aux repas, si vous sortez faire du jogging et si vous vous rendez à pied au dépanneur du coin. Expliquez aussi à vos enfants à quel point il est capital d'être en santé. Pas nécessairement mince, mais en santé ! « Comment peut-on vraiment bénéficier des possibilités de notre corps si on est toujours assis ? », se demande Julia Wyncoll. « J'ai toujours enseigné à mes enfants les liens qui unissent le respect de son corps, la bonne alimentation et l'activité physique. » 