

Date : 22/05/2014

Apprendre à ses enfants à mieux manger pour le goûter

Par : Pauline Capmas-Delarue



Thinkstock

Aujourd'hui, c'est la **Journée Européenne de l'Obésité**. Jusqu'à dimanche, plusieurs actions seront mises en place dans toute la **France** : initiations sportives, débats, ateliers,... Pour cette 5ème édition, l'accent sera mis sur la **santé** des plus jeunes.

L'objectif : leur apprendre à manger plus équilibré et lutter contre une sédentarité grandissante. D'octobre à juin, 150 jeunes bénévoles en mission de service civique partiront ainsi à la rencontre de 3500 enfants et leurs parents, dans les quartiers populaires de 17 villes de France.

« Le goûter est un moment clé de la journée pour les enfants, or il est souvent mal équilibré, à base de viennoiseries et de boissons sucrées, explique Mélanie Roudaut, coordinatrice du projet au niveau national. Parfois seuls, les enfants pratiquent le télégrignotage qui favorise la prise de poids. »

En tant que parents, il faut savoir que l'éducation passe aussi par l'assiette. Et comme les enfants prennent souvent les adultes pour modèle, c'est à vous de leur montrer le bon exemple. En commençant par adopter quelques bons gestes au quotidien :

Évaluation du site

Le site Internet du magazine Femme Actuelle propose des articles concernant la santé, la mode, la beauté, etc.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 43

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

- Introduire un fruit de saison pour le goûter en le sculptant dans l'assiette ou en faisant un smoothie.
- Préférer l'eau et les boissons non sucrées aux sodas (dont une canette contient l'équivalent de 7 morceaux de sucre).
- Apprendre à lire les étiquettes pour connaître la composition nutritive des aliments.
- Privilégier les escaliers à l'ascenseur.
- Opter pour un quart d'heure de jeux à l'extérieur plutôt que la télé ou les consoles.
- Descendre du bus une station plus tôt pour marcher un peu ensemble jusqu'à la maison.

De petits gestes qui ne demandent pas vraiment d'efforts, mais qui contribueront à la bonne santé de vos enfants. Sans même s'en rendre compte, ces derniers prendront de bonnes habitudes, et les garderont pour longtemps !