

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



ALIMENTATION DES NOURRISSONS ET DES ENFANTS

L'OBÉSITÉ INFANTILE TOUCHE 1 ENFANT SUR 6 À L'ÂGE DE 10 ANS

18 % des français de 7 à 10 ans sont en surpoids, dont 4 % d'obèses. 20 à 50% des enfants concernés par une surcharge pondérale avant la puberté le seront à l'âge adulte avec toutes les complications que ça implique (diabète, hypertension artérielle, anomalie des bilans lipidiques, complications cardiovasculaires etc...).

L'obésité infantile n'est pourtant pas une fatalité.

Une prévention efficace passe par une implication des adultes sur l'environnement global de l'enfant et ce dès la diversification alimentaire et tout au long de son enfance ; mais non pas en les privant mais au contraire en leur faisant découvrir le goût pour certains aliments qui leurs permettront de varier au maximum.