



Enfants
en forme
=
enfants
heureux

5

www.secretsofwellness.org



EGLISE ADVENTISTE
DU SEPTIEME JOUR

150^{DE}
A N S

PROMOTION DE LA SANTÉ

Secrets de
Bien-être

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

L'obésité infantile est devenue un problème mondial de santé publique. Les conséquences peuvent être des troubles ostéo-articulaires, de la somnolence diurne, des résultats scolaires perturbés et la baisse de l'estime de soi. L'obésité augmente aussi le risque de contracter des maladies chroniques pendant l'âge adulte.

De nombreux enfants ont une mauvaise alimentation. En Europe, par exemple, 9% des enfants sautent le petit déjeuner, 21% ne consomment pas régulièrement de fruits ou de légumes et 43% boivent souvent des boissons sucrées.

La sédentarité est aussi une difficulté majeure. Environ 16% des enfants font du sport seulement 1h par semaine, tandis que 36% regardent la télévision et/ou jouent à des jeux vidéo plus de 2h par jour. En plus d'encourager la sédentarité, la télévision expose les enfants à des publicités sur des boissons et aliments malsains.

La bonne nouvelle, c'est que l'on peut prévenir et améliorer le surpoids et l'obésité par de simples changements de style de vie ! L'alimentation journalière doit être basée sur trois repas modérés, dans lesquels les fruits et les légumes sont présentés de différentes manières. Les céréales complètes et légumineuses sont à préférer aux céréales raffinées. Il vaut mieux également éviter les sucres rapides. Les bonbons et sucreries ne doivent pas servir de récompenses ! **De même une activité physique régulière et un sommeil suffisant sont essentiels pour une bonne gestion du poids chez les enfants.**

Ennio Battista

Directeur de la revue
" Vita & Salute "

