

# Sommaire

Préambule .....5 Les bonnes combinaisons ..... 30

Le surpoids n'est pas une fatalité .....7

La quantité a aussi son importance ! ..... 38



*Changez vos habitudes alimentaires ! ..... 39*  
 La pyramide alimentaire ..... 39  
 Le suivi alimentaire .....  
 ..... 40 La base de la pyramide : produits  
 aux céréales, féculents et riz ..... 41  
 Fruits et légumes : 5 par jour  
 si possible ..... 43  
 Lait et produits laitiers ..... 47

Viandes, poissons, oeufs et noix ..... 48

*Les formes de surpoids* 8 *Méthodes de cuisson* —  
 L'évaluation précise de la situation ...8 ..... tout est dans la préparation 50  
 Les raisons du surpoids 12 *Graisses et huiles* — bonnes pour  
 Les traumatismes physiques 15 la santé en petites quantités ..... 51  
 Les troubles psychiques 16 *Fast-food* — inévitable ? ..... 52  
 ..... 19 *Boissons* — le carburant du corps et *Le* primordial des parents  
 de l'esprit ..... 53  
 Thérapies — votre aide est *Envie de sucré ? Trouvez un en-cas*  
 primordiale ..... 20 léger ! ..... 55 *Donner le goût de se nourrir*  
 correctement ..... 20 *Les recettes minceur*..... 57  
 Donner le goût *De la fantaisie au petit-déjeuner !* . 57  
 de l'effort physique ... 23 *La nécessité d'un repas chaud* ..... 58  
 Le soutien des parents : *Froid et délicieux à la fois* ..... 61  
 la meilleure des motivations 23  
 La joie de la réussite . 25

## PRATIQUE

La voie d'une alimentation saine ..... 27  
*Alimentation et constitution* ..... 28  
 essai  
 de définition ..... 28



Alimentation saine :

En-cas doux et piquants .....62

*Les dix règles de l'alimentation* .....64

Le plaisir de se dépenser....67

*Les bienfaits de l'activité physique...*68

Comment choisir le sport  
le mieux adapté ? .....68

*Le plaisir de l'activité physique,  
cela s'apprend* .....73

Premier test — La condition  
physique de votre enfant .....73

Tous à vos ballons .....81

Un quotidien rythmé .....84

Sport en famille — plaisir partagé ....86

Jeux de ballon .....91



*Bien dans sa tête,  
bien dans sa peau* ..... 107

Une alimentation saine ..... 107

Une bonne hygiène physique ..... 112

*Tous les problèmes ont une solution* 114

Les écarts en cachette ..... 114

Troubles du comportement

alimentaire ..... 116

L'aide extérieure ..... 118

*La configuration optimale :*

*l'interaction de tous* ..... 120

Les bonnes idées ..... 120

*Index* ..... 123

*Références* ..... 124

*Dans la même collection* ..... 125

*Les dix règles de la mobilité* ..... 98



Sorties découverte .....93

Les sports « tendance » :  
roller & co.....94

L'union fait la force .....101

*À deux, tout va mieux* .....102

Les secrets de la motivation .....102

Se fixer des objectifs communs .....104