

1. Record Nr.	UNINA9910159394303321
Autore	Valentin Stephane
Titolo	L'alimentation de mon enfant : Source de vitalite et d'estime de soi
Pubbl/distr/stampa	Cork : , : Editions Infolio (La Source Vive), , 2017 ©2017
ISBN	9782889389957 2889389952
Descrizione fisica	1 online resource (133 pages)
Soggetti	Food habits Nutrition
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di contenuto	Couverture -- Page de titre -- Introduction - Prenons notre temps -- A table -- La nourriture, carburant de la vie -- Les sept nutriments de base -- Fontaine, je boirai de ton eau -- Guérir en mangeant -- Au debut etait la bouche -- Comment le bebe decouvre-t-il son monde ? -- Un effet apaisant -- Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es -- Je mange, donc je suis -- La dimension affective de la nourriture -- « Non, j'en veux pas ! » -- La phase d'opposition -- Quelques conseils pour mieux gerer les repas avec votre enfant -- Un monde fait de sucre -- La regulation de la glycemie -- Il y a sucre et sucre -- Le sucre blanc -- Le sucre raffine, un gout intense -- Le fructose sur le banc des accuses -- Les produits « light » -- Une education « sucee » -- « Tu veux un bonbon ? » -- Comment expliquer a son entourage qu'il s'agit avant tout de la sante de l'enfant ? -- Les graisses, nos pires ennemies? -- Surpoids et style de vie -- Le stockage de la graisse est-il depuis toujours nocif pour la sante ? -- La « bonne » graisse corporelle -- Une question de poids -- Que signifient « surpoids » et « obesite » ? -- Mon enfant est-il vraiment gros ? -- L'interpretation de l'IMC de l'enfant -- L'utilite diagnostique de l'IMC -- Quand la genetique s'en mele -- Le gene FTO & Co -- Les genes, le surpoids et la culture -- Ce n'est pas juste une excuse -- Allaiter, une prevention du surpoids ? -- Une babysitter riche en calories -- Fascine par la nouveaute -- Les

ecrans font-ils grossir ? -- C'est un cercle vicieux -- Regarder la tele incite a grignoter -- Deconnecter pour « etre » -- Vu a la tele -- Un consommateur vulnérable -- L'enfant, le consommateur -- Les pieges des aliments -- Publicite et obesite -- La generation fast-food -- Le fast-food, une histoire a succes -- L'histoire du fast-food -- Le fast-food, une bombe calorique.

Les fast-foods ont-ils une incidence sur l'obesite ? -- Choisir la bonne portion -- Interdire le fast-food ? -- Les jus de fruits & Cie : des faux amis ? -- Des sodas dangereusement sucrés -- Le facteur risque -- Les liaisons dangereuses : nourriture et emotions -- Miroir, dis-moi qui est la plus belle -- Elles sont toutes... belles, belles, belles comme le jour -- Beau comme un super-heros -- Je m'aime comme je suis -- Mince egale beau -- Mince = exception -- Ca commence a me peser... -- Le cercle vicieux du surpoids -- Manger pour se sentir mieux -- Il etait une fois Narcisse -- Le bon et le mauvais narcissisme -- La blessure narcissique -- Quand la relation parent-enfant souffre -- Quand les parents derapent -- Aider son enfant et s'aider en meme temps -- Y a-t-il une solution ? -- De combien de calories mon enfant a-t-il besoin ? -- Quand le corps s'active -- Allons chez le nutritionniste -- Qui fait quoi ? -- Bouger, bouger, bouger -- Bouger au quotidien -- Bouger pendant les loisirs -- Un, deux, trois... bougez ! -- Qu'est-ce qui favorise un style de vie inactif ? -- Comment encourager son enfant a faire du sport ? -- C'est moi qui gere -- Je me sers -- Maman et papa decident -- Bon, on fait comment alors ? -- Je fais un regime comme maman? -- Perdre du poids facon ado -- Ma cantine et moi -- Dix conseils pour une alimentation saine -- 1. Mangeons des aliments varies ! -- 2. Basons notre alimentation sur des aliments riches en glucides -- 3. Mangeons une grande quantite de fruits et de legumes -- 4. Gardons un poids optimal pour la sante et le bien-etre -- 5. Mangeons des portions raisonnables, reduisons les portions sans pour autant reduire la variete -- 6. Mangeons regulierement ! -- 7. Buvons suffisamment ! -- 8. Bougeons ! -- 9. Commencons des maintenant, en modifiant progressivement nos habitudes !.

10. Rappelez-vous, c'est une question d'equilibre -- Notes -- La Source Vive Editions en numerique -- Copyright.

Sommario/riassunto

This book focuses on the importance of healthy eating habits and physical activity, especially for children, in today's fast-paced world. It addresses the consequences of modern, time-constrained lifestyles on health, emphasizing the need to introduce a variety of foods to children to establish healthy eating patterns early on. The book explores the origins of childhood overweight and obesity, offering practical solutions to help children achieve a balanced lifestyle. It discusses the role of meals in social bonding and emotional well-being and offers insights into the nutritional components essential for maintaining good health. The author aims to guide parents in nurturing their children's health and well-being by fostering positive food-related behaviors.
