

**POUR LES ENFANTS EN SURPOIDS JUSQU'À 8 ANS  
et pour leurs proches**

# “ Trouver son équilibre en famille ”



**Ce programme permet aux petits enfants  
et à leurs parents, de :**

- prendre soin de leur santé
- modifier leurs habitudes alimentaires
- garder du plaisir à manger
- comprendre l'importance de l'activité physique
- équilibrer leurs activités
- parler de leurs émotions, de leurs sensations et de leur vécu

**Avec une équipe pluridisciplinaire :**

- Médecin pédiatre nutritionniste
- Diététicienne
- Educateur en Activité Physique Adaptée
- Psychologue



**Cette prise en charge se déroule à LADAPT :**

Centre de Soins de Suite et de Réadaptation - Site Pédiatrique  
624 rue Faidherbe - 76320 CAUDEBEC-LÈS-ELBEUF  
cssr.caudebec@ladapt.net

**02 35 77 13 17**

# “ Trouver son équilibre en famille ”

## Déroulement :

- demi-journée de préadmission : évaluation des besoins de l'enfant et de sa famille
- intégration au programme (1/2 journée tous les 15 jours pendant 2 mois)
- participation au programme en présence des proches
- consultation de suivi avec le pédiatre nutritionniste
- maintien du suivi ambulatoire avec le médecin adresseur

## Prise en charge, les ateliers proposés :

1

**Parents** : « Décision / Motivation »

**Enfants** : « Comment je bouge? »

**Parents-enfants** : « Faire connaissance »

2

**Parents** : « les mots pour parler du surpoids »

**Enfants** : « C'est la récréée ! »

**Parents-enfants** : « Les fruits et les légumes »

3

**Parents** : « les règles familiales »

**Enfants** : « On marche »

**Parents** : « Les modifications alimentaires adaptées au quotidien »

4

**Parents et enfants** : « l'activité physique pour tous »

Temps d'échanges avec les thérapeutes et les familles pour parler du programme effectué.

5

**Enfants** : « On cuisine »

**Enfants** : « Mon changement et mon activité physique »

**Repas partagé**