

**EDUCATION THERAPEUTIQUE  
OBESITE PEDIATRIQUE**

**Compétences enfants/adolescents**

Libellé soignant	Libellé enfant
Connaître les rythmes alimentaires, les groupes d'aliments, l'équilibre alimentaire et les quantités en fonction de son âge.	
Définir le surpoids et l'obésité, les raisons (à décliner en fonction de son âge : IMC, zone de la courbe...) et le retentissement possible.	Expliquer la courbe d'IMC, les causes et les conséquences possibles de la prise de poids
Repérer les comportements favorisant et défavorisant l'atteinte des objectifs (activité physique, alimentation, modes de vie) en lien avec le projet de l'enfant (ce que l'enfant aimerait faire et que son poids l'empêche de faire).	Faire le point sur mes objectifs : ce qui m'a mis(e) en difficulté et ce qui m'a aidé(e) (pour pouvoir réaliser ce qui me tient particulièrement à cœur et que mon poids m'empêche de faire).
Anticiper et trouver une alternative au grignotage.	Réfléchir autour du grignotage et trouver des solutions pour éviter de grignoter.
Faire face aux situations non routinières et/ou hors du contexte parental en s'appuyant sur les expériences passées (vacances, restauration collective, etc.) en préservant son plaisir.	Avoir un comportement adapté dans des situations où je dois faire des choix tout(e) seul(e), en me rappelant les expériences passées, tout en me faisant plaisir.
Pratiquer une activité physique adaptée à ses capacités et à ses possibilités. Prendre plus de plaisir à pratiquer une activité physique.	Pratiquer une activité physique adaptée à ce que j'aime faire, à ce que je peux faire.
Savoir solliciter son entourage pour atteindre son objectif.	Savoir informer et demander de l'aide à mon entourage pour atteindre un de mes objectifs.
Reconnaître et décrire ses perceptions liées à la faim, à la satiété, à l'envie de manger et ses sensations procurées par un aliment apprécié.	Dire ce que je ressens quand j'ai faim, quand je n'ai plus faim, quand j'ai trop mangé, quand j'ai envie de manger et quand je mange ce que j'aime.
Construire une meilleure image de soi.	Me sentir plus confiant(e) et plus fort(e) face aux autres et à moi-même.
Savoir valoriser les résultats quels qu'ils soient.	Montrer les changements que j'ai fait et les résultats obtenus.

## EDUCATION THERAPEUTIQUE OBESITE PEDIATRIQUE

### Compétences parents

- Définir le surpoids et l'obésité, les raisons (à décliner en fonction de son âge : IMC, zone de la courbe...) et le retentissement possible.
- Connaître les rythmes alimentaires, les groupes d'aliments, l'équilibre alimentaire et les quantités en fonction de l'âge. Savoir faire des choix éclairés en matière d'achats alimentaires. Elaborer des repas équilibrés.
- Aider son enfant à être actif au quotidien
- Comprendre les difficultés de son enfant et adapter son attitude à celles-ci
- Proposer un cadre éducatif rassurant et structurant
- Prendre (reprendre) sa place de parent dans la relation d'autorité avec son enfant
- Avoir confiance dans sa capacité à assumer son rôle de parent et à aider son enfant à maîtriser son surpoids (sentiment d'auto-efficacité)
- Savoir valoriser les résultats quels qu'ils soient.