

# **CHARTRE DU PARENT AIDANT**

**31 /05/2024**

## **EDUCATIF**

- Valoriser l'enfant et ne pas le culpabiliser
- Discuter avec l'enfant pour essayer de comprendre les émotions et les grignotages
- Discuter en famille pour apaiser les conflits
- Rester cohérent sur le plan éducatif

## **ACTIVITÉ PHYSIQUE**

- Limiter le temps d'écran en proposant d'autres activités
- Pratiquer une activité physique en famille (impliquer la fratrie)
- Proposer un sport en club de son choix, éventuellement avec un copain

## **ALIMENTATION**

- Harmonisation le cadre alimentaire à l'échelle familiale (repas et écarts)
- Éviter les tentations en modifiant les courses.
- Faire un goûter équilibré
- Gérer l'argent de poche pour éviter qu'il achète à manger seul



**PRISE EN CHARGE**

- Proposer un suivi médical/pluri-professionnel pour le poids
- Proposer un suivi psychologique