

Comment manger équilibré pour les ados



Fille

Ce document est conforme au



Pourquoi une fiche ado ?

Pendant l'adolescence, notre corps se modifie et donc nos besoins alimentaires augmentent ! Mais trop d'adolescentes sont "victimes de la pub" : certains régimes ou certaines pratiques alimentaires peuvent entraîner des manques qui peuvent avoir des conséquences graves sur notre santé : anémie, fragilité des os ... Par ailleurs de plus en plus de jeunes sont concernés par les problèmes de surpoids et d'obésité.

Des repères au quotidien (conformes aux recommandations du Programme national nutrition santé).

-  **Fruits et légumes :** au moins 5 par jour
-  **Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs :** à chaque repas et selon l'appétit
-  **Lait et produits laitiers** (yaourts, fromages) : 3 par jour
-  **Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs :** 1 à 2 fois par jour
-  **Matières grasses ajoutées :** limiter la consommation
-  **Produits sucrés :** limiter la consommation
-  **Boissons :** de l'eau à volonté
-  **Sel :** limiter la consommation
-  **Activité physique :** au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

Création : Fabienne Vaillant - Tél. : 05 49 55 27 81 - Imprimerie DROUIN AUBIERE - Supplément à Cadre de Vie N°151 - Toute reproduction de ce document est interdite.

Mutualité Française
 Association de Consommateurs
 17, rue Monsieur
 75007 PARIS
 Tél. : 01 56 54 32 10
 Fax : 01 43 20 72 02
 Web : <http://www.clcv.org>
 E-mail : clcv@clcv.org

Mutualité Française
 255, rue de Vaugirard
 75719 Paris cedex 15
 Tél. : 01.40.43.30.30
 Web : <http://www.mutualite.fr>
 E-mail : webmail@mutualite.fr

11 h 00 - Une petite faim

Si vous n'avez pas eu le temps de prendre un petit déjeuner ou s'il était trop léger, vous ressentirez sûrement une petite faim en cours de matinée. Alors évitez confiseries, barres chocolatées ou barres de céréales parce qu'elles sont très sucrées. Pensez à prendre avec vous un fruit ou un yaourt à boire ou du pain qui vous «calera». Mais, attention, pensez à laisser de la place pour le repas de midi !

12 h 30 - Le repas de midi

Tout le monde ne mange pas de la même manière à midi, voici les profils les plus fréquents :

- je mange à la cantine :** la qualité des repas servis dans les cantines est définie très précisément par une circulaire, les repas que l'on vous sert doivent donc être équilibrés. Si vous n'aimez pas les légumes qui accompagnent le plat principal, vous pouvez prendre des crudités en entrée ou des fruits en dessert.
- le self :** c'est une manière plus attrayante de manger, mais faites attention à ne pas prendre toujours les mêmes plats : sachez qu'une **alimentation variée est indispensable pour être équilibrée.**
- le fast-food et les sandwiches :** ces modes de restauration deviennent de plus en plus populaires, mais **nous vous déconseillons de manger tous les jours de cette manière.** En effet les types de produits proposés sont très limités et beaucoup sont très riches en matières grasses (frites, sauces, mayonnaises, sundays, milk-shakes) ou en sucre (colas, sundays, milk-shakes, muffins) .
- je saute le repas de midi :** nous insistons sur ce point, **il faut absolument éviter de sauter régulièrement des repas car cela entraîne des déséquilibres pouvant être dangereux pour notre santé.**



17 h 00 - Une petite faim

Le goûter est le moyen idéal pour tenir jusqu'au repas du soir, mais à l'âge du collège ou du lycée on n'a souvent plus le temps ou envie de le prendre. Alors les conseils sont les mêmes que pour les pauses ou le creux de onze heures : **évit**ez les **confiseries** et les **sodas**, **préférez un fruit ou du pain.**

20 h 00 - Le repas du soir

Pour un repas traditionnel, les conseils sont les mêmes que ceux que nous avons développés en première page : **limiter** la consommation de **matières grasses** et de **sucres**, **favoriser les fruits, les légumes, les féculents, les produits laitiers.**

Mais de temps en temps, il est agréable de passer la soirée autrement, voici quelques cas de figures :

- Je passe la soirée devant la télé :** la télévision diminue l'attention que l'on porte à ce que l'on mange et l'on risque de manger en trop grandes quantités des produits peu équilibrés. Alors, évitez de garder à proximité les snacks (chips, cacahuètes, saucissons...) qui sont très riches en matières grasses et prévoyez quelques crudités ou des fruits.
- Je vais au fast-food ou à la pizzeria :** là encore, sachez que les produits qui sont proposés sont peu variés et beaucoup sont riches en sucres et en matières grasses (voir "12 h 30 - le repas de midi"). Si vous allez souvent au fast-food ou à la pizzeria, pensez à prendre des salades ou des crudités en entrée, limitez la taille des portions de frites et les sauces. Prenez le temps de manger : il faut au minimum 20 minutes pour que se manifeste le rassasiement. Si vous mangez trop rapidement, vous risquez de manger beaucoup plus que nécessaire avant de ne plus avoir faim.
- Je sors en boîte :** il faut limiter la consommation d'alcool car il est mauvais pour notre santé non seulement pour ses effets immédiats ou à long terme, mais aussi parce qu'il est très calorique.

Quels sont les **aliments** qu'il faut **favoriser** ?

Les fruits et les légumes :



Ils apportent de nombreux minéraux et vitamines, les anti-oxydants qu'ils contiennent seraient à l'origine de leur effet protecteur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. On conseille d'en manger **au moins 5 par jour**.

Les produits laitiers :



Ils sont indispensables pour le calcium qu'ils apportent. Le calcium est particulièrement important pour la construction des os notamment pendant l'adolescence. On conseille d'en manger **3 à 4 par jour**.

Les féculents :



Dans les féculents on trouve le pain, les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre, les haricots blancs ... Longtemps, ils ont eu mauvaise presse, on les a accusés de faire grossir ! Maintenant on sait qu'ils sont indispensables parce qu'ils constituent une **source d'énergie utilisable tout au long de la journée**, c'est pourquoi on les a longtemps appelés "glucides lents".

Les aliments sources de fer



L'apport en fer est très important notamment pour compenser les pertes lors des règles. La viande rouge reste la meilleure source de fer. Si vous suivez un régime végétarien un médecin pourra utilement vous conseiller pour éviter les risques de carence en fer.

Quels sont les **aliments** à consommer avec **modération** ?

Les produits gras :



Nous mangeons trop de matières grasses et celles-ci font grossir. Mais il est rare que l'on mange des matières grasses pures, en général celles-ci sont dissimulées dans des produits élaborés. C'est pourquoi il faut faire attention aux produits qui en contiennent de grandes quantités : fritures (frites, chips, croissants, viandes ou poissons panés, ...), mayonnaises ou sauces comportant des matières grasses, desserts (gâteaux, glaces) et certaines confiseries (les chocolats).

Les produits sucrés :



Trop de sucre et de matières grasses font grossir. **Évitez les excès de sucre** : confiseries, boissons gazeuses, desserts, glaces... Attention ! Ce n'est pas parce que les boissons gazeuses ne remplissent pas l'estomac, qu'elles ne sont pas caloriques : une canette de cola contient l'équivalent de 5 à 7 morceaux de sucre selon la taille de la canette.

Quelques principes à respecter :

Il n'y a pas d'interdit

Il n'y a pas de mauvais aliments, seulement de mauvaises façons de s'alimenter. Il faut continuer à se faire plaisir en mangeant. En voulant supprimer totalement la consommation d'un ou de plusieurs aliments, on risque de s'imposer des manques dangereux pour notre santé.

Ne pas sauter les repas

Pour gagner du temps, ou par peur de grossir, on est tenté de ne pas manger le matin ou à midi. **Ne prenez pas l'habitude de sauter les repas !** Nos besoins restent les mêmes, la faim, entre les repas, nous pousse au grignotage de produits gras et sucrés : confiseries, sodas ...

Avoir une activité physique tous les jours

On ne bouge pas assez : chaque semaine, certaines passent 20 heures devant la télé ou l'ordinateur, pour seulement 2 h de sport ! Il est recommandé de **pratiquer une activité physique chaque jour, à notre rythme et selon notre goût en plus du sport pratiqué au collège ou au lycée** : marche, roller, jogging ... Il faut aussi **pratiquer un sport une à deux fois par semaine** : gym, danse, natation, volley, basket, randonnée ...

Si vous pensez avoir un problème de poids, pas de régime sauvage consultez votre médecin !

Avec l'influence des publicités, des revues, ou des amies, on ne sait plus si l'on a le bon poids. D'une manière générale notre organisme sait très bien gérer tout seul notre poids ! **Si vous avez un doute, ne suivez pas les copines ou les magazines, consultez votre médecin traitant.** Lui seul saura dire si vous avez ou non un problème de poids, et si c'est nécessaire, il vous orientera vers un spécialiste.

Une **journée** type



7 h 30 - Le petit déjeuner

Il est **indispensable** de prendre un **petit déjeuner** chaque matin. Il apporte de l'énergie que vous utiliserez pendant toute la matinée et vous permet d'éviter le creux en fin de matinée. Pour un petit déjeuner équilibré et complet, l'idéal c'est de remplir les 4 conditions suivantes :

- 1 Un féculent sous la forme de pain (tartines), ou de céréales complètes en évitant les céréales trop grasses ou trop sucrées
- 2 Un produit laitier : lait, yaourt ou encore fromage blanc
- 3 Un fruit frais ou en conserve ou un jus de fruit (100 % pur jus)
- 4 Une boisson : café, thé ou de l'eau...

8h30 - Activité physique

N'oubliez pas que pour être en forme, il faut **bouger tous les jours** afin de dépenser l'énergie que nous apporte notre alimentation, par exemple : aller au lycée ou au collège à pied, en roller ou en vélo...

10 h 00 - La pause



Attention aux distributeurs de sodas

(colas ou autres) et de confiseries ! Ces produits sont toujours très riches **en sucre** et souvent aussi en **matières grasses** (barres chocolatées, gâteaux ...). Alors résistez aux copines ou à la tentation et ne prenez pas trop souvent de ces produits. **Préférez l'eau minérale si vous avez soif ou prenez un fruit.**

