

Comment manger équilibré pour les ados



Garçon

Ce document est conforme au



Pourquoi une fiche ado ?

Pendant l'adolescence, notre corps grandit, se modifie et donc nos besoins alimentaires augmentent. Mais attention, pas question de manger n'importe quoi, n'importe comment. Beaucoup de publicités proposent des aliments très gras, très sucrés ou incitent à grignoter hors des repas. Nous bougeons de moins en moins : certains adolescents passent 20 heures par semaine devant un écran (télé ou ordinateur) et ne pratiquent que deux heures de sport. Or, plus on reste assis, plus on grossit. Actuellement, 16% des jeunes sont en surpoids ou obèses et ces chiffres augmentent.

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, 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. Evitez notamment de prendre systématiquement des frites !
- le fast-food et les sandwichs :** 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) .

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 : évitez 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 :** bien-sûr il faut limiter la consommation d'alcool car il est dangereux pour notre santé non seulement pour ses effets immédiats ou à long terme sur la santé, mais aussi parce qu'il est très calorique.

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



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



CLCV
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

Création : Fabienne Vaillant - Tél. : 05 49 95 27 81. Supplément à Cadre de Vie N°151. Toute reproduction de ce document est interdite.

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

Les fruits et les légumes :



Ils apportent de nombreux minéraux et vitamines, les antioxydants 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. Il est recommandé de consommer **trois à quatre produits laitiers dans une journée**.

Les féculents :



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

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, croissants, chips, viande ou poisson 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. Un régime alimentaire trop sucré pourrait augmenter le risque de déclenchement du diabète. **Il faut donc éviter de consommer trop de sucre** sous toutes ses formes et elles sont nombreuses : confiseries, certaines boissons gazeuses (les colas), desserts, glaces...

Quelques principes à respecter :

Continuer à se **faire plaisir**

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 se dégoûter à tout jamais d'une alimentation saine, voire de provoquer des manques dangereux pour notre santé.

Manger **varié** et en **quantité raisonnable**

Il est impossible d'avoir une alimentation équilibrée en mangeant tous les jours les mêmes plats (frites, pâtes,...) alors choisissez des plats différents d'un jour sur l'autre. **Mangez plus de fruits et de légumes.** Méfiez-vous des "méga-portions" qui vous habituent à manger plus que vos besoins réels.

Avoir une **activité physique** tous les jours

Nous ne bougeons pas assez : chaque semaine, nous pouvons passer plus de 20 heures devant la télévision ou l'ordinateur, contre seulement 2 heures de sport ! Il est recommandé d'avoir **une activité physique chaque jour, à notre rythme et selon notre goût en plus du sport** pratiqué au collège ou au lycée : marche, roller, skate, jogging ... il est également conseillé de **pratiquer un sport une fois par semaine** : sport collectif (foot, basket, hand ...), natation, gym, randonnée ...

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 copains 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.

