

Charlotte Debeugny

NUTRITIONNISTE ET AUTEUR

Alimentation équilibrée pour les adolescents

L'adolescence est une période de croissance et de développement rapide. Une alimentation équilibrée et variée, tout en restant actif, aide à se sentir fort et en bonne santé !

L'objectif est de développer des habitudes alimentaires et un mode de vie sain pour faciliter le passage à l'âge adulte.

Mangez, bougez !

Les jeunes doivent essayer de faire 60 minutes d'activité physique par jour, allant d'une activité modérée (par exemple, la marche ou le vélo) à une activité vigoureuse (par exemple, la course à pied ou le football). Mais ce ne sont pas seulement les activités organisées qui comptent, car d'autres activités qui pourraient faire partie de la routine quotidienne comptent aussi, comme faire le chemin de l'école en marchant ou en vélo.

Image corporelle et alimentation

C'est aussi une période de sa vie où l'on devient plus conscient de son propre corps et où l'on ressent la pression des amis et des médias pour avoir un certain look. Cette pression peut amener certains adolescents à faire de l'exercice de manière excessive, à sauter des repas et à suivre des régimes amaigrissants inutiles, ce qui, dans des cas extrêmes, peut entraîner des troubles alimentaires tels que la boulimie et/ou l'anorexie. Si l'on se sent inquiet pour son corps, il est important d'en parler avec ses parents qui peuvent assurer soutien et réconfort nécessaire.

Les gens ont des formes et des tailles différentes, c'est en adoptant une alimentation saine et variée et en faisant de l'activité physique que l'on atteint un poids santé !

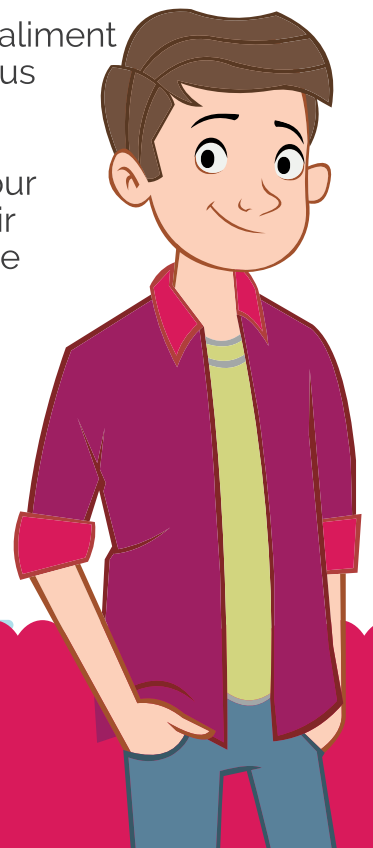
Sauter des repas n'aide pas non plus, car cela peut donner une telle faim que l'on ne pense plus qu'à la nourriture ! Prendre un bon petit-déjeuner a également été associé par des travaux de recherche à une meilleure concentration à l'école et à de meilleurs résultats aux examens !



Si on s'inquiète pour son poids, il faut résister à la tentation de suivre l'un des régimes à la mode ou les régimes "choc" (régimes qui limitent sérieusement la quantité d'aliments que l'on peut manger ou qui interdisent complètement certains groupes d'aliments). Ces régimes peuvent également provoquer un malaise, car ils sont susceptibles de laisser le corps en déficit d'énergie et d'un certain nombre de nutriments importants.

Le petit déjeuner est un repas important !

Essayez d'inclure un aliment riche en protéines sous forme de yaourt, de fromage, de lait, d'œufs ou de noix pour vous aider à maintenir votre niveau d'énergie stable pendant la matinée.



Idées pour le petit-déjeuner

1/Toast complet avec du fromage ou du beurre de cacahuète, 1 yaourt et 1 fruit; 2/ un bol de; 3/ un oeuf.....

Alimentation saine pour les ados

Manger trois repas par jour : petit déjeuner, déjeuner et dîner avec des collations si nécessaire.

S'assurer que chaque repas comprend au moins une portion de fruits ou de légumes (ils contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux) et une portion de féculents tels que des pâtes de blé complet, du pain complet ou des pommes de terre et quelques protéines comme des substituts de viande, de poisson ou de légumes. Veiller à consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour (qu'ils soient frais, surgelés, en conserve ou secs).

Limitez la quantité de « junk food » que vous mangez.

Ces aliments peuvent être riches en graisses, en sel et/ou en sucres, ce qui peut être mauvais pour la santé lorsqu'ils sont consommés en grande quantité. Il n'y a pas de mal toutefois à manger dans un fast-food une ou deux fois par semaine !

Grignotez raisonnablement.

Si vous avez faim entre les repas, optez pour des collations plus saines telles que : Fruits (frais ou secs), noix ou arachides non salées, yaourt naturel, biscuits salés, pain complet avec du fromage, de l'houmous ou du beurre de cacahuètes.

Pensez aussi à votre squelette !

À l'adolescence, vous avez besoin de grandes quantités de calcium car vos os sont en train de grossir et de se densifier. L'âge exact auquel la quantité de tissu osseux dans le squelette (appelé masse osseuse) atteint son maximum n'est pas clair, mais cela se produit normalement entre 18 et 25 ans, lorsque les os atteignent leur force et leur densité maximales. Au moins 90% de la masse osseuse maximale est acquise à la fin de l'adolescence, ce qui fait de la jeunesse le meilleur moment pour "investir" dans la santé de vos os. Les meilleures sources de calcium sont les suivantes :



Des minéraux essentiels pour les adolescents

Un petit conseil pour une santé de fer !

Il est important de manger beaucoup d'aliments contenant du fer, surtout pour les filles qui en perdent lors de leurs règles. Le fer est important pour la fabrication des globules rouges qui transportent l'oxygène dans l'organisme. Près de 50 % des adolescentes ne consomment pas assez de fer dans leur alimentation.

Parmi les sources de fer, on peut citer

- La viande rouge et le foie ;
- les céréales complètes (par exemple, le pain complet) ;
- Les céréales pour petit déjeuner enrichies en fer ;
- Les légumes de couleur vert foncé (par exemple, chou frisé, cresson) ;
- les haricots (par exemple les haricots rouges, les pois chiches) ;
- Les fruits secs (par exemple, figues, raisins secs) et les graines (par exemple, graines de sésame, graines de courge).



Les meilleures sources de calcium sont les suivantes :

- Les produits laitiers tels que le lait, le yaourt et le fromage ;
- Le pain blanc et le pain brun (par exemple au Royaume-Uni, la loi prévoit l'ajout de calcium à la farine) ;
- Les produits laitiers enrichis en calcium, comme ceux à base de soja (très important si vous êtes végétalien ou si vous ne mangez pas de produits laitiers) ;
- Les céréales pour petit-déjeuner enrichies en calcium ;
- Les légumes de couleur vert foncé (par exemple, le chou vert, la roquette et le cresson) ;
- Les poissons consommés avec les arêtes (par exemple, appâts blancs, sardines ou saumon en conserve).