

Quelle alimentation pour des adolescents en pleine forme ?

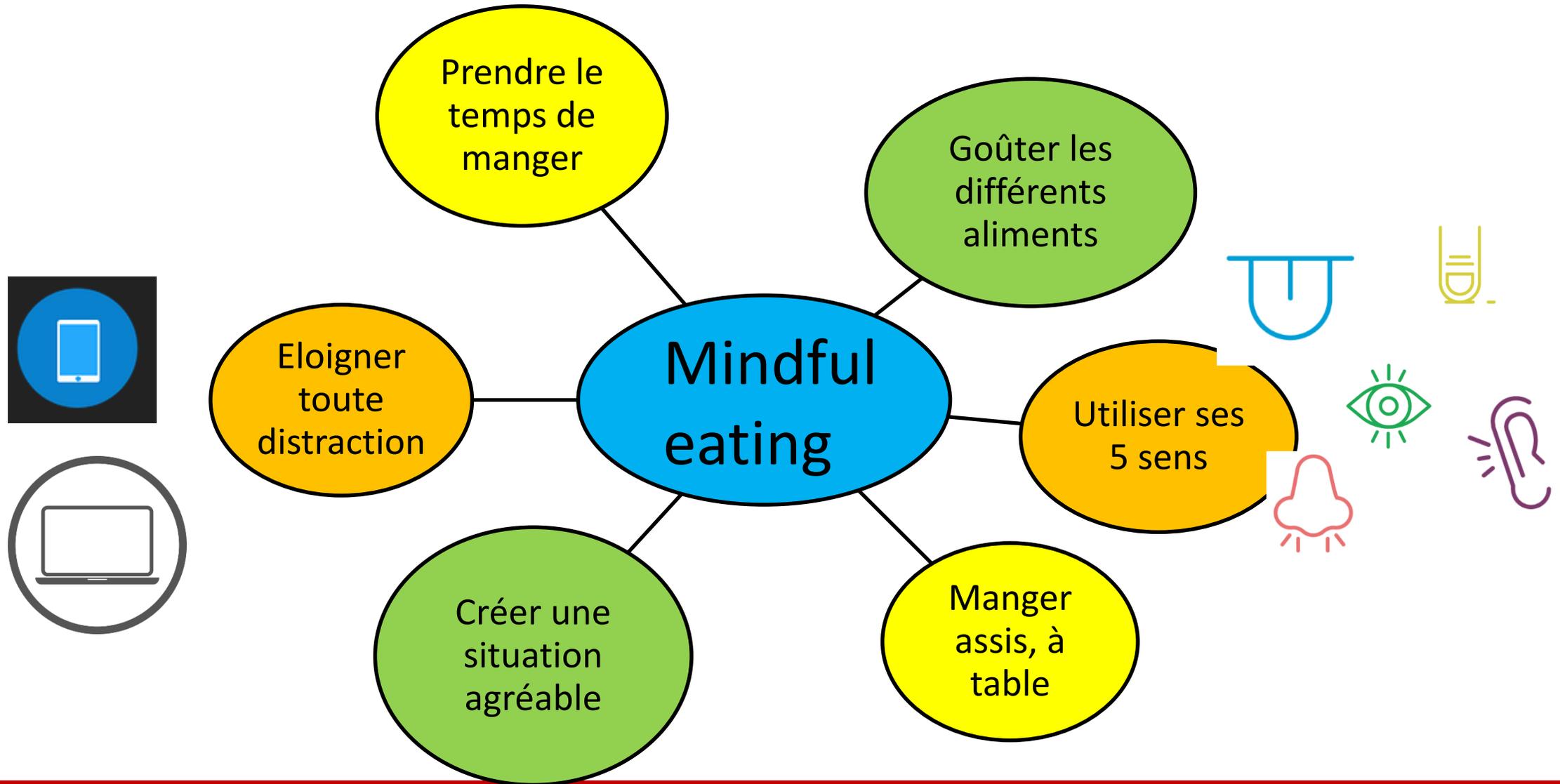
Anne Marx, Coordinatrice du PCN
“Gesond iessen, Méi bewegen”

Quelques conseils généraux

Les principes du *mindful eating* :

- Prendre le temps de manger et goûter différents aliments.
- Utiliser ses 5 sens.
- Manger à table et en portant toute l'attention sur le repas.
- Éviter de manger en marchant, devant un écran ou toute autre distraction.

1. Quelques conseils généraux



2. Les recommandations par famille alimentaire

Manger équilibré, c'est manger de tout et en quantité adaptée



De l'eau à volonté: au moins 1,5 L d'eau par jour.



- Seule boisson indispensable à notre corps. Ceci inclut l'eau du robinet, de source, minérale et gazeuse.
- Il est important de boire tout au long de la journée et de boire avant d'avoir soif :
 - Le matin pour se réhydrater après la nuit.
 - Pendant et entre les repas.
 - À la pause.
 - Ramène ta gourde tout au long de la journée.
 - Lors de la pratique d'une activité physique ou en période de (grande) chaleur, pense à boire plus d'eau.

5 portions de fruits et/ou légumes par jour, à chaque repas et en cas de petit creux



- Pense à intégrer un fruit ou des légumes dans la composition de tous tes repas.
- 5 portions peuvent représenter 3 portions de légumes et 2 portions de fruits, réparties sur les repas principaux (petit déjeuner, repas de midi et repas du soir) et en cas de petits creux.
- Tu peux les consommer crus, cuits ou sous forme de potage.

Développement du goût

- Le nombre de papilles gustatives diminue avec l'âge
- Les enfants perçoivent les goûts de manière plus intense
- Ils ont une préférence pour le sucré et le salé et l'umami. Dans la majorité des cas, ils n'aiment pas l'amer ou l'acide.
- Au cours de l'adolescence cette aversion diminue de plus en plus. Ex Café ou bière.
- → Motiver les jeunes à goûter des légumes qu'ils ont peut être pas apprécié avant

Une portion de féculents à chaque repas et/ou 3 fois par jour



- Varie les sources et préfère les produits complets.
- Tu peux choisir entre le pain complet, la baguette aux céréales, des toasts au pain complet, des pommes de terre, des pâtes, des flocons de céréales non ou peu sucrées (<12g/100g), le riz, le couscous, le quinoa, le millet, l'épeautre et autres.
- Les céréales complètes comprennent du cerneau entier. Le fait de broyer ou de manger du cerneau entier fait que les vitamines, les minéraux et les fibres restent dans l'aliment.
- Les grains raffinés ont été broyés pour en retirer le son et le germe. Le son et le germe sont les parties les plus riches en vitamines et minéraux. Le broyage élimine également les fibres alimentaires.
- Dans le cas des multicéréales, le produit contient plusieurs types de grains, mais cela ne signifie pas nécessairement qu'il s'agit de céréales complètes.

Une portion?

- Une portion de viande, de volaille ou de poisson est définie par la taille de la main, ainsi une personne aux mains plus grandes aura une portion plus grande.
- **Une portion de fruits et légumes** représente environ 80-100g : une tomate ou une pomme ou une pêche de taille moyenne, un bol de soupe, 2 abricots, 2 mandarines, deux poignées de fraises ou de framboises ou de raisins ou de légumes découpés...

3 portions de produits laitiers par jour : privilégie la variété.



- Riches en protéines et en calcium, ils sont essentiels à la croissance et la bonne minéralisation des os (ce qui renforce les os).
- Il faut savoir que tu fortifies ton **squelette** jusqu'au début de la vingtaine. C'est donc maintenant et au cours des années à venir que tu dois assurer ton capital osseux en remplissant tes os de calcium.
- + image avec les portions

1 portion par jour de viandes, poissons, œufs et alternatives végétariennes, comme les légumes secs, soja, tofu et autres dérivés.

- Alterne entre viande, poisson, œufs et alternatives végétariennes.

Limite ta consommation en matières grasses. Préfère les graisses végétales aux graisses animales.



- En petite quantité, les graisses visibles ou ajoutées par nos soins sont indispensables au bon fonctionnement de ton métabolisme et à ton développement.
- elles sont toutes très caloriques, c'est pourquoi on les mange en petite quantité.
- Elles peuvent être naturellement présentes dans les aliments comme le lard, le fromage, ou les olives.
- Les graisses cachées peuvent également être ajoutées lors du processus de fabrication.
- Elles sont contenues en grande quantité dans les viennoiseries, les pâtisseries et les aliments ultratransformés, comme la charcuterie, les chips, les nuggets, les sauces, les glaces, les barres chocolatées, etc. Ces graisses sont souvent de mauvaise qualité (graisse hydrogénée, huile de palme, huile de coco).



Idées pour sensibiliser les jeunes à une alimentation équilibrée



Les aliments ultra transformés

- 50-80 % de l'offre actuel des supermarchés, y inclus le rayon bio et végétarien:
 - Céréales pour petit-déjeuner
 - Pain de mie
 - “Steak” végétarien, Chicken nuggets
 - Sodas
 - Biscuits, etc.
 - Les aliments ultratransformés sont « *des formulations industrielles élaborées, contenant au minimum 5 ingrédients tels que des graisses, du sucre, du sel et surtout des additifs non utilisés en cuisine domestique, destinés à imiter les propriétés naturelles des aliments bruts ou à masquer des saveurs non désirées.* » (Classification NOVA, 2017)

Les sucreries

Les boissons sucrés + energy drinks

- Une canette (330ml) de limonade ou de coca contient en moyenne 28 g de sucre (*limonade moyenne :8,45/100g, source : Ciqua*).
- L'Organisation mondiale de la santé recommande un apport en sucres ajoutés de moins de 5% de l'apport énergétique total. Pour une personne avec un apport énergétique total de 2000 kcal, ceci équivaut à 25 g de sucres ajoutés par jour. (*OMS, Apport en sucres chez l'adulte et l'enfant, Directive: Résumé d'orientation, 2015*)
- La consommation d'une canette dépasse donc cette recommandation.
- ***Est-ce que les boissons light sont une alternative ?***
-
- Les boissons light restent des aliments de la famille alimentaire des extras. Elles sont moins caloriques et ne contiennent pas (ou peu) de sucres, mais elles contiennent beaucoup d'additifs d'origine industrielle.
- Ces additifs peuvent être des édulcorants, des acides, des arômes et autres, dont il est conseillé de limiter la consommation.

Promesses publicitaires : Vrai ou faux ?



- **Les régimes pour augmenter sa masse musculaire**
- **Les compléments pour perdre du poids**

En pratique :

- Le label “Gesond iessen, Méi beweegen”
- Recommandations sur gimb.public.lu
 - Alimentation et activité physique
- A long terme : Création d’outils
 - Kick-off : workshops de l’après-midi