

L'ALIMENTATION DE NOS ADOS: LEURS BESOINS SPÉCIFIQUES

Il est important de veiller à l'alimentation des enfants jusqu'à la fin de l'adolescence pour qu'ils ne soient pas en déficit de vitamines et minéraux car ils sont primordiaux pour leur développement. De plus, les cellules adipeuses (l'endroit où les graisses se stockent dans notre corps), n'augmentent que jusqu'à l'âge de 18 ans.

Après, le nombre est fixe. Lors d'un amaigrissement, on les vide mais on ne peut jamais en réduire le nombre (sauf par liposuction) ainsi, plus il y aura de cellules adipeuses dans le corps d'un adolescent, plus il y aura un terrain favorable à l'obésité à l'âge adulte.

Manger équilibrer, n'est pas synonyme de privation. L'apprentissage doit se faire dès le plus jeune âge. Il s'agit en premier lieu de varier son alimentation, de manger des produits sains pour l'organisme et surtout de garder cet équilibre sur le long terme.

Alimentation des ados : les besoins en sels minéraux et vitamines

Son alimentation sera sensiblement la même qu'au cours de son enfance, mais les portions ainsi que certains besoins en sels minéraux et vitamines vont augmenter légèrement.

Besoins en calcium : (1200mg/jour contre 900mg /jour chez l'adulte). Il permet la contraction musculaire et contribue à la solidité des os. Plus solide sera notre squelette à l'adolescence plus il résistera aux fractures après 50 ans. On le trouve dans les produits laitiers mais aussi dans les fruits (fruits rouges) et légumes (épinards, mâche, haricot blanc...)

Besoins en fer : Une carence en fer entraîne une anémie ferriprive et peut être responsable d'une grande fatigue,. On en trouve dans les abats (foie, rognons), le boudin, certaines céréales, ainsi que dans certaines herbes et épices (thym, cumin, curry).

Besoins en magnésium : C'est un myorelaxant, il améliore le sommeil et aide à lutter contre la constipation, on le trouve dans les fruits secs (pruneaux, abricots), les crustacés (crevettes) et les graines oléagineuses, mais aussi dans les eaux naturellement riches en magnésium.

La vitamine D : Indispensable à l'assimilation du calcium, c'est grâce aux rayons UVB du soleil que notre corps fabrique plus de 80 % de nos besoins en vitamine D.

On la trouve dans les poissons gras (maquereau, sardine), les produits laitiers non écrémés et les œufs.

Besoins en vitamine C : Elle favorise l'absorption du fer, c'est également un excellent anti-oxydant et elle stimule le système immunitaire. Les poivrons verts et les choux en sont riches, mais une bonne mangue, un kiwi ou des agrumes seront peut-être plus alléchants.

Et enfin, veillez à ce qu'il ne sale pas trop ses plats.

Comment encourager son ado à varier son alimentation

- On essaye de lui faire avaler un petit déjeuner équilibré, parce qu'il lui permettra d'être en forme toute la matinée et évitera les fringales de la journée.

- Contre le grignotage, on lui apprend à grignoter malin et on lui propose une collation dans l'après-midi (un fruit, un produit laitier et un produit céréalier) et on fixe des horaires réguliers pour les repas que l'on partage en famille.

Des études ont montré que cette population est sensible aux problèmes de surpoids. Des mesures ont d'ailleurs été prises depuis 2005 afin que les distributeurs de boissons et produits sucrés soient interdits au sein des établissements scolaires. Il faut bien évidemment, limiter la consommation de sucre et de gras, ne pas les consommer entre les repas, mais ne diabolisez pas chips, gâteaux et sodas, tout est une question de bon sens et de quantité (une fois de temps en temps, cela fait plaisir et évite les frustrations)

- Les jeux vidéo ont tendance à le sédentariser, tentez de développer chez lui l'envie de pratiquer une activité physique, c'est elle qui régulera les éventuels excès et permettra au corps et à l'esprit de bien fonctionner.

- Enfin, même si ce n'est pas toujours simple, il faut amener votre ado à prendre conscience des méfaits de l'alcool et de la cigarette

- Insistez également pour qu'il dorme suffisamment.

Quels sont les effets de la malbouffe ?

De plus en plus de spécialistes accusent la nourriture industrielle d'être trop grasse, trop sucrée, trop salée et trop pauvre en fruits et légumes frais.

La malbouffe serait, pour certains, responsables de ces chiffres alarmants : 8 millions d'obèses, plus de 500 000 insuffisants cardiaques, 10 millions d'hypertendus, plus de 2 millions de diabétiques et 25 % de cancers liés à une mauvaise alimentation.

L'excès de gras, par exemple, augmente directement le risque des maladies cardiovasculaires. Le cholestérol bouche les artères et peut provoquer un infarctus.

Pourtant, un adulte sur cinq présente un taux de cholestérol sanguin supérieur à 2,5 g par litre.

L'excès de sel, quant à lui, augmente le risque d'avoir de l'hypertension artérielle ou une insuffisance rénale, alors que l'excès de sucre accroît celui d'avoir un diabète sucré. Et lorsqu'il est associé à un manque d'activité physique, c'est l'obésité qui guette.

Plusieurs autres maladies sont liées à notre mauvaise alimentation, le manque de vitamines et de sels minéraux. Une carence en vitamine D et en calcium aggravent la perte de densité osseuse et peut ainsi entraîner l'ostéoporose.

A l'inverse, de nombreuses études rapportent le rôle protecteur des fruits et des légumes contre plusieurs cancers. Une alimentation qui n'est donc pas assez variée, qui manque de fibres, augmente le risque de cancer, notamment les cancers digestifs.