Zeitschrift: Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine

de la République et Canton du Jura

Herausgeber: Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

Band: - (1998)

Heft: [31]: Femmes et prévention santé : campagne alimentation

Artikel: Ados et fast-food... : Comment peux-tu compléter ton alimentation?

Autor: Schaffter-Milani, Emmanuelle

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-351474

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

A DOS ET FAST-FOOD...

COMMENT PEUX-TU COMPLETER TON ALIMENTATION?



Une nourriture sous influence:

Deux paramètres parmi d'autres interviennent dans les modes alimentaires que toi, adolescent, tu vas choisir :

1° Spécificité physiologique

Entre 10 et 20 ans, la masse maigre (=muscles) va passer de 25 à 63 kg chez les garçons et de 22 à 42 kg chez les filles; la matière grasse, quant à elle, augmente respectivement de 7 à 9 kg et de 5 à 14 kg C'est physiologique et normal que les filles prennent plus de graisse que les garçons.

Les besoins nutritionnels vont progresser. Attention risque de déséquilibre !

2° Spécificité psychosociologique

« Le repas, cet acte social qui rattache les ados aux mondes des adultes, sera un témoin de la qualité de la communication enfants-adultes » (Centre de recherches et d'informations nutritionnelles Paris).

Toi, ado, tu vis une période de transition. Tu es en même temps l'initiateur des modes et des changements pour l'ensemble la société et tu es également empreint de bagage parental reçu jusque là. Tu vas devoir faire des choix... mais quels choix ?

Fast-food - repas rapide?

Tu fais peut-être partie des 60% des jeunes qui fréquentent ces lieux! Une réalité!

Quand on analyse les menus proposés, on trouve :

MATIERES GRASSES ++ SUCRES-SACCHAROSES ++ FIBRES ALIMENTAIRES

Alors, comment peux-tu améliorer la qualité d'un tel repas ?

La pyramide alimentaire pour atteindre l'équilibre alimentaire :



O'un simple coup d'ell, elle permet de chôsir avec discernement parmi toutes les catégories d'aliments proposés. La règle veut que nous choisissions généreusment par les catégories au bas de la pyramide et raisonnablement parmi les catégories du haut. Cette pyramide permet de gagner du temps en évitant de calculer ses besoins nutritionnels.

Les aliments sont classés (par ordre décroissant d'importance/graphique)

Graisse/huiles/noix

Legraisse / Mulles / Holx Les graisses et les huiles telles que la crème, le beurre ou l'huile d'olive mettent en valeur la saveur des alliments. Elles contiennent aussi des acides gras polyinisature essentiels ainsi que des viamines lipocolubles A, D. E et K. Les huiles de carthame, de tournesol ou de pépins de raisins par exemple, sont três riches en acides gras polyinisaturés, et l'ou 2 cuillers à soupe suffisent pour couvrir nos besoins quotidiens.

Céréales/riz/mais/ pommes de terre

pommes de ferre
Les céréales sont les principaux fournisseurs de glucides.
Plus de la moitié (50-60%) de nos besoins caloriques
quotidiens devraient être couverts par les glucides. Le
riz, le mais et les pommes de terre sont également très
riches en glucides essentiels, en fibres alimentaires, en
utamines (du groupe B) et en substances minérales
(magnésium). Les fibres alimentaires donnent longtemps
l'impression de satiéé et de plus, elles stimulent le transit
intestinal. A ce propos, saviez-vous que les produits à base
de céréales complétes contiennent davantage de fibres
alimentaires que les produits raffinés? Cette catégorie
d'aliment devrait être présente à tous les repas.

Sucre/alcool/café/sel

Le mot dé, c'est le plaisir Les desserts tels que les gâteaux, les sorbets ou le chocolat terminent agréablement un repas. Un verre de vin est bienvenu, et le café réveille grâce à la caféne. De nombreux aliments contiennent déjà naturellement du sel, évitez d'en rajouter. Remplaez: le sel par des fines herbest Le goût augmente le plaisir de manger. Le vrai connaisseur saura rester raisonnable (voir tableau au verso).

Lait/œufs/viande/poisson/ légumineuses

Its out les principaux fournisseurs de proteines. Chacun de ces produits a ses qualités propres: le lait est ne champion de la teneur en cicleum. Les coufs contient champion de la teneur en cicleum. Les coufs contient zinc, le poisson en iode et en fluor et les légumineuse en magnésium. Tois portions de produits laiters et une portion d'œuf, de viande, de poisson ou de légumineuse, voil à ce que nous devinors consommer tous les joursi L'important, c'est de manger varié mais jamais avec excès.



Légumes/salades/fines herbes/fruits

Rerbes / fruits

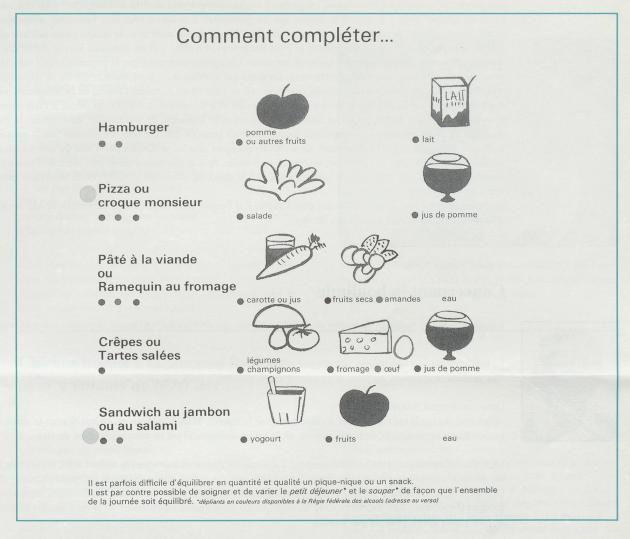
Les légumes, salades, fines herbes et fruits ont en commun
une teneur élevée en vitamines (acide folique, vitamines
Beet C et caroténoides), en sels minéraux (magnesium en
potassium) et en fibres alimentaires. Les vitamines in
indispensables au bon fonctionnement de l'organisme
ant le dieq u'elles ont dans le métabolisme, le cordisance
et dans la lutte contre les maladies infectieuses. 2-3
portions de légumes runs, cuits ou en juse 12 portions de
fruits par jour suffisent pour couvrir nos besoins
quotidiens en vitamines et en substances minérales.



L'eau est un besoin vitall Elle représente en moyenne 60 à 70% du poids du corps d'un adulte. L'eau permet le transport des éléments nutritis, l'élimination des déchets et joue un rôle primordial dans la régulation thermique du corps. Pour bien fonctionner, l'organisme di absorber l'équivalent de 2 à 2,5 litres d'eau par jour. La moutif de rate de corps. moitié de cet apport provient de l'eau contenue dans le aliments et le reste, soit 1 à 1,5 litre, de l'eau de boissor



Voici quelques idées simples pour compléter un repas rapide, style fast-food ou un pique-nique un peu trop simpliste :



Si les salades, les fruits, les boissons non sucrées sont importants chaque jour, tu dois également veiller à avoir quotidiennement un micronutriment essentiel pour l'ossature : LE CALCIUM.

Nous remarquons, par diverses études, que tu ne consommes pas suffisamment de produits laitiers, la source essentielle en calcium. Selon les références françaises, une ado sur 4 a un apport de 400 mg/j alors que les recommandations sont de 1200 mg/j env.

1000 mg correspond à 4 apports par jour :

Pratiquement cela correspond à : une tasse de lait (entier, drink ou maigre) le matin 1 soufflé au fromage 1 yogourt au goûter de l'après-midi 1 verre de lait au repas du soir

Références:

- « L'alimentation des adolescents » CIDIL, Paris
- « La pyramide alimentaire » de COOP, Bâle

Emmanuelle Schaffter Milani Diététicienne diplômée