Programme National Nutrition Santé

# LE GUIDE NUTRITION POUR LES ADOS

Manger, vous le faites tous les jours, sans forcément y penser. Pourtant, pour être en forme, bien grandir, bien réfléchir, être bien dans sa peau et ne pas grossir, il est important de choisir ce que vous décidez de mettre dans votre assiette...

C'est compliqué ? Pas tant que ça !

Faire les bons choix, c'est manger de tout, soit un peu, soit beaucoup, selon le type d'aliments...

C'est faire le plein de fruits, de légumes, de produits laitiers et de féculents (pain, riz, pâtes...), c'est diminuer les sucreries et les viennoiseries (croissants, pains au chocolat...) au quotidien, mais s'accorder de temps en temps un bon gâteau au chocolat...

C'est aussi bouger tous les jours, parce qu'en restant toute la journée derrière son ordinateur ou devant la télé, on ne se dépense pas assez, on a tendance à grignoter, et on risque de grossir...

Ce petit guide va vous donner toutes les clés pour bien manger, en vous faisant plaisir et sans vous priver !

# sommaire

**4** **Qu'est-ce qu'on mange ?**

4 Fruits et/ou légumes
5 Féculents
6 Lait et produits laitiers
7 Viande, poisson, œufs
8 Matières grasses ajoutées
9 Produits sucrés
10 Boissons

*11 « Je n'aime pas la viande »*
*12 « J'adore le sucré »*
*13 « Je mange comme quatre pour devenir costaud »*
*14 « J'aime bien le fast-food »*

**15** **Le bon rythme**

15 Le petit déjeuner
17 Le déjeuner
18 Le goûter
19 Le dîner

*20 « J'ai tout le temps envie de manger »*
*21 « Je n'aime pas aller à la cantine »*

**22** **On se bouge !**

22 Une balance bien équilibrée
22 Se bouger tous les jours, oui mais comment ?
22 Vive le sport !

*24 « J'enchaîne les compét' »*
*25 « Je suis trop grosse »*

**26** **Repères de consommation**

Et pour en savoir plus, rends toi aussi sur le site www.mangerbouger.fr

# QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Tous les jours, pioche régulièrement dans ces familles d'aliments, pour ta santé et le plaisir de manger !

## fruits et/ou légumes

AU MOINS 5 PAR JOUR

### À quoi ça sert ?

Ils sont bourrés de vitamines, minéraux et fibres qui te sont indispensables et qui protègent ta santé. En plus, ils sont très peu caloriques. Ce sont des aliments de choix pour ne pas grossir, et donc utiles pour la prévention de l'obésité et du diabète, par exemple. Manges-en à chaque repas (et en cas de petit creux éventuel).

### As-tu essayé ?

➡ Les gratins de légumes avec une sauce béchamel.

➡ Pense aux légumes mélangés avec du riz ou des pâtes, avec un bon coulis de tomates.

➡ Privilégie ceux que tu aimes (tomates, radis ou autres).

### Petits légumes au yaourt

**Découpe des carottes et des concombres en bâtons, sépare un chou-fleur en bouquets, ajoute des radis, des tomates cerises. Ta sauce : dans un yaourt nature, verse une cuiller à soupe de vinaigre, ajoute de la ciboulette et du basilic hachés, mélange bien. Trempe tes légumes dans la sauce.**

➡ Prépare des salades de fruits avec des fruits frais ou surgelés.

➡ Fais-toi des petites compotes maison parfumées à la cannelle.

➡ Tu as du mal avec les légumes ? Mange encore plus de fruits pour compenser !

## Salade de carottes à l'orange

**Sur des carottes râpées nature, verse le jus d'une orange pressée. Remue, c'est prêt !**

# féculents : pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs

**À CHAQUE REPAS ET SELON L'APPÉTIT**

### À quoi ça sert ?

Ils te fournissent progressivement l'énergie nécessaire pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau, et te permettent ainsi d'attendre le repas suivant sans avoir faim. Malins, non ? Mais évite de les noyer de sauce grasse ou de beurre…

### As-tu essayé ?

➡ N'hésite pas à accompagner tes spaghettis de petits morceaux de légumes, d'un bon coulis de tomates et d'un peu de fromage râpé.

➡ Saupoudre pâtes et riz d'une petite pincée de curry ou de quelques brins de basilic pour leur donner du goût.

## Les féculents, c'est quoi ?

- LES ALIMENTS CÉRÉALIERS
  **pain, farine, pâtes, semoule, riz, blé pré-cuit, maïs, boulgour…**
- LES LÉGUMES SECS ET LÉGUMINEUSES
  **haricots blancs ou rouges, flageolets, pois cassés, pois chiches, lentilles, fèves…**
- LES POMMES DE TERRE

## Pour le calcium

**Une quantité équivalente de calcium (env. 200 mg) est apportée par :**

**1 verre de lait**

**1 yaourt**

**une portion de 20 g de fromage de type emmental ou comté**

➡ Au petit déjeuner ou au goûter, pense au pain (y compris complet et bis), ou aux céréales pas ou peu sucrées auxquelles tu peux ajouter des morceaux de fruits ; limite celles qui sont très sucrées (chocolatées ou au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées).

# lait et produits laitiers

**3 OU 4 PAR JOUR***

*** en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium**

### À quoi ça sert ?

Ils contiennent du calcium, indispensable pour grandir et avoir des os solides.

### As-tu essayé ?

➡ Au cours de la journée, varie les plaisirs : lait le matin, yaourt à midi, fromage le soir...

➡ Tu trouves qu'un verre de lait, ça n'a pas de goût ? Ajoutes-y un peu de cannelle ou de vanille, ou mixe-le avec des fruits.

➡ Ou bien mange du fromage ou des yaourts à la place du lait. Du fromage blanc avec une petite cuillerée de miel, de confiture, de crème de marrons ou même de sirop, c'est délicieux !

## Milk-shake express

**Dans un bol de mixer, mets un yaourt brassé nature et quelques fraises ou framboises fraîches ou surgelées, ajoute une petite cuillère de sucre. Mixe le tout. C'est prêt !**

# viande, poisson, œufs

**1 OU 2 FOIS PAR JOUR**

Il n'est pas obligatoire de manger de la viande, du poisson ou des œufs à la fois au déjeuner et au dîner. Mais si c'est ce que tu préfères, prends alors des portions plus petites que si tu n'en mangeais qu'une fois dans la journée.

### À quoi ça sert ?

Ils t'apportent les protéines, des substances indispensables pour entretenir la peau, les muscles et les organes comme le cœur et le cerveau. Dans la viande et le poisson, il y a aussi du fer (mieux absorbé par l'organisme que celui des œufs) : tu en as besoin et, si tu en manques, tu peux être très fatigué… Essaie de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

### As-tu essayé ?

➡ Si tu es pressé, plutôt que du poisson pané, prends une boîte de sardines à l'huile ou de thon au naturel, ou des bâtonnets de surimi, et le tour est joué !

## Poulet à la crème

**Découpe 100 g de blanc de poulet, fais-le cuire à la poêle, ajoute au dernier moment une cuillère à soupe de crème fraîche mélangée avec un peu de curry.**

LIMITER LA CONSOMMATION

# matières grasses ajoutées

**À quoi ça sert ?**

Elles permettent notamment de fabriquer l'enveloppe des cellules indispensables au fonctionnement de ton corps. Seulement voilà, elles sont aussi très caloriques, et doivent donc être consommées en petites quantités, sinon gare à la balance !

**As-tu essayé ?**

➔ Alterne ou mélange toutes les sortes d'huiles : colza, olive, arachide, noix, tournesol. Elles donneront bon goût à tes salades !

➔ Réserve le beurre, en couche fine, sur tes tartines du petit déjeuner.

**VRAI OU FAUX ?**

*« Manger une barre "lait et chocolat" c'est comme boire un verre de lait. »* **FAUX ! Ne considère pas comme une vérité ce que certaines publicités télévisées cherchent à te faire croire ! Ce genre de barre contient quatre fois moins de calcium qu'un grand verre de lait... mais surtout deux fois plus de sucre et quatre fois plus de matières grasses. Pas terrible, non ? Ce n'est qu'un exemple... À toi d'en découvrir d'autres !**

LIMITER LA CONSOMMATION

# produits sucrés

**À quoi ça sert ?**

En fait, ils ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire. Tu adores ça et c'est normal, mais n'en abuse pas : ils peuvent donner des caries et sont caloriques. Limite les produits à la fois sucrés et gras : viennoiseries, pâtisseries, crèmes dessert, crèmes glacées, barres chocolatées, etc.

**As-tu essayé ?**

➡ Laisse-les se faire désirer ! Réserve le croissant ou la brioche au petit déjeuner du week-end, et offre-toi de temps en temps une barre chocolatée au goûter du mercredi.

➡ Tu ne peux pas t'en passer au quotidien ? Lis *J'adore le sucré*, page 12.

## Chocolat de fête

**Casse six carrés de chocolat noir dans une casserole et verse une cuillère à soupe de lait. Fais fondre à feu doux en tournant sans arrêt avec une cuillère en bois. Quand le chocolat est liquide, ajoute deux tasses de lait, mélange bien et laisse encore cuire 5 minutes. Ajoute un peu de cannelle pour parfumer.**

DE L'EAU À VOLONTÉ

# boissons

## Pour te donner une petite idée

**Une canette de soda de 33 cl contient l'équivalent de**

**6 sucres**

## Cocktail d'anniversaire

**Presse une orange et un pamplemousse dans un verre et ajoute une goutte de grenadine.**

### À quoi ça sert ?

Ton corps ne sait pas stocker l'eau : chaque jour, tu en perds beaucoup dans la sueur et l'urine. Or tu en as besoin pour hydrater les cellules et assurer la circulation du sang. Tu dois donc te réalimenter en buvant à volonté. Et la boisson que ton corps préfère : c'est l'eau, qu'elle soit en bouteille ou au robinet…

### As-tu essayé ?

➔ Si tu n'es pas très attiré par l'eau plate, ajoutes-y un peu de citron pressé ou alterne avec de l'eau pétillante.

➔ Tu ne peux pas te passer de boissons sucrées ? Consommes-en de temps en temps, mais pense plutôt à prendre 1/2 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » ou un soda light.

### VRAI OU FAUX ?

*« Boire du soda light, c'est comme boire de l'eau. »* **FAUX ! C'est vrai que les boissons « light » sont très peu caloriques, puisqu'on a remplacé le sucre par un édulcorant. Mais attention : elles ont l'inconvénient d'entretenir l'attirance pour le sucré et donc de te donner envie de manger… sucré !**

**Pour être en forme, tu as besoin de protéines et de fer, et la viande t'apporte des protéines de bonne qualité et du fer d'origine animale, donc bien utilisé par l'organisme. Comment faire pour avoir quand même le bon compte si tu n'en manges pas ou que très rarement ?**

## Mange chaque jour des œufs ou du poisson, et des produits laitiers

Mais seul le poisson peut remplacer la viande en ce qui concerne le fer.

## Fais des mariages nourrissants

➔ **Un produit céréalier (riz, pâtes, semoule, blé...) + un produit laitier :**
Mélange des pâtes avec du fromage râpé ou fondu, cuisine un riz au lait parfumé à la cannelle...

➔ **Un légume sec + un produit laitier**
Au cours du même repas, mange une salade de lentilles et un yaourt...

➔ **Un produit céréalier ou un légume sec (haricots, pois chiches, lentilles, flageolets...) + un peu d'œuf ou de poisson**
Mange une crêpe complète qui associe farine et œuf, du riz aux crevettes, une salade de pois chiches au thon...

➔ **Un légume sec + un produit céréalier**
Associe de la semoule avec des pois chiches (comme dans le couscous), du maïs et des haricots rouges...

### Tu es végétarienne ?

Parles-en à l'infirmière ou au médecin scolaire, ou à ton médecin de famille. Tu as peut-être besoin d'une supplémentation en fer.

## Le végétarisme, c'est quoi exactement ?

Le végétarien exclut de son assiette tous les aliments issus de la chair des animaux (viande, poisson, fruits de mer...).

## Et le végétalisme ?

Le végétalien, lui, supprime en plus les œufs et les produits laitiers (c'est-à-dire tous les aliments issus des animaux).
Ne suis surtout pas ce régime, tu aurais de graves déficiences non seulement en protéines mais aussi en fer et en calcium !

**Tu aimes le sucré ? Normal, c'est drôlement bon... au goût ! Mais, si tu en abuses, ça peut laisser à désirer, car ton organisme ne saura pas quoi en faire et le transformera en graisse. Alors, s'il n'est pas question de t'en passer, voici quelques trucs pour limiter ta consommation.**

## Ton plan « sucre, mais pas trop »

➡ Demande à tes parents de ne pas acheter trop de gâteaux, de glaces ou de crèmes dessert pour t'éviter les tentations.

➡ Méfie-toi des aliments light allégés en sucre : ils cachent souvent du gras et entretiennent le goût pour le sucré. Compare les étiquettes.

➡ Entre une tarte aux fruits et un gâteau à la crème, n'hésite pas : c'est la première qu'il te faut !

➡ Bois un jus de fruits sans sucre ajouté ou une eau pétillante à la place d'un soda.

### Attention à ton sourire...

Tes dents, elles, n'aiment pas trop le sucre. Et pour cause ! Il s'allie aux bactéries présentes dans ta bouche pour former un mélange acide qui va les attaquer en profondeur. Résultat à la longue ? Une carie ! Alors, de toute façon, n'oublie pas de te brosser les dents régulièrement !

**Tu te trouves trop petit, trop maigre ? Ne te mets surtout pas à manger n'importe quoi pour grandir et te muscler. Tu ne changerais rien et tu pourrais même devenir trop gros !**

Peut-être que les autres te traitent de minus au collège parce que tu es un peu moins baraqué qu'eux. Ou alors, tu te mets la pression tout seul parce que dans les films ou les magazines on ne voit que des grands types costauds. Pas de panique : à ton âge, il existe de grandes différences de taille et de carrure. À 12/13 ans, certains ont déjà l'air d'être des adultes, d'autres ont encore leur taille d'enfant. Chacun son rythme, tu ne peux pas le forcer. Alors, patience !

## EN ATTENDANT DE GRANDIR

➡ Mange de tout en quantité raisonnable… sans oublier fruits, légumes et féculents.

➡ Choisis un sport complet qui va développer l'ensemble de ta musculature, comme la natation ou l'athlétisme, ou un sport à pratiquer en équipe (aviron…).

➡ Ne double pas tes portions de nourriture. Pour grandir, ton corps a besoin d'une certaine quantité, ni plus ni moins.

➡ Ne te jette pas sur les aliments sucrés qui ne t'aident ni à grandir ni à te muscler !

### À qui en parler

Si vraiment tu te fais du souci, parles-en à l'infirmière ou au médecin scolaire ou à ton médecin de famille, qui tracera ta courbe de corpulence : tu verras que tu es sûrement dans les normes !

**Le fast-food, c'est ton restaurant à toi. Tu y vas avec les copains, c'est rapide, mais tu peux aussi y rester des heures pour discuter, ce n'est pas trop cher et il y a plein d'aliments que tu aimes ! Seulement voilà, tu entends souvent dire que ce n'est pas très équilibré et que ça fait grossir... En réalité, le fast-food ne pose pas de problème à condition que tu composes bien ton plateau-repas... et que tu n'y manges pas trop souvent !**

### FAIS SIMPLE...

Choisis le hamburger simple, sans bacon, sans sauce incluse. Privilégie celui qui contient de la salade et des crudités.

### GARE À LA FRITE !

Prends plutôt la petite portion que la grande. Une fois sur deux, choisis plutôt une salade.

### À BOIRE !

Évite le soda, ou, si tu ne peux pas y résister, prends un soda light. Mieux : choisis un jus de fruits sans sucre ajouté. Encore mieux, demande un verre d'eau !

### DOUCEMENT SUR LES SAUCES

Ce sont elles, principalement, qui rendent la nourriture du fast-food trop grasse. Prends un peu de ketchup ou de moutarde plutôt que la mayonnaise! Et, pour ta salade, la moitié d'un sachet suffit...

### UN PETIT DESSERT ?

Tu rêves de ton milk-shake depuis ce matin ? Offre-toi cette petite douceur mais mange une salade ou fais l'impasse sur les frites. Si tu as pris hamburger et frites, choisis plutôt la salade de fruits ou un yaourt à boire.

### L'équilibre sur la journée

Tu as mangé au fast-food à midi ? Le soir, n'oublie pas les légumes et les fruits au dîner.

# LE BON RYTHME

Le principal, c'est de manger chaque jour plutôt à la même heure, pour que le corps ait ses repères. Selon les pays (les coutumes, l'organisation de la société), le nombre de repas peut varier. En France, on fait habituellement trois repas par jour, à heures régulières, auxquels s'ajoute, pendant l'enfance et l'adolescence, le goûter. Pour que ton corps ait ses repères, voilà le bon rythme à suivre !

## le petit déjeuner

Pas si petit que ça... Après une nuit entière, ton corps a passé huit à dix heures à jeun. Il a besoin de « carburant » !

*« Oui, mais moi, je n'ai pas faim le matin... »*

L'ennui, c'est que tu risques d'avoir un gros coup de pompe dans la matinée et d'avoir du mal à te concentrer en classe. Glisse dans ton sac à dos un morceau de pain et du fromage, une pomme ou une banane, ou une petite bouteille

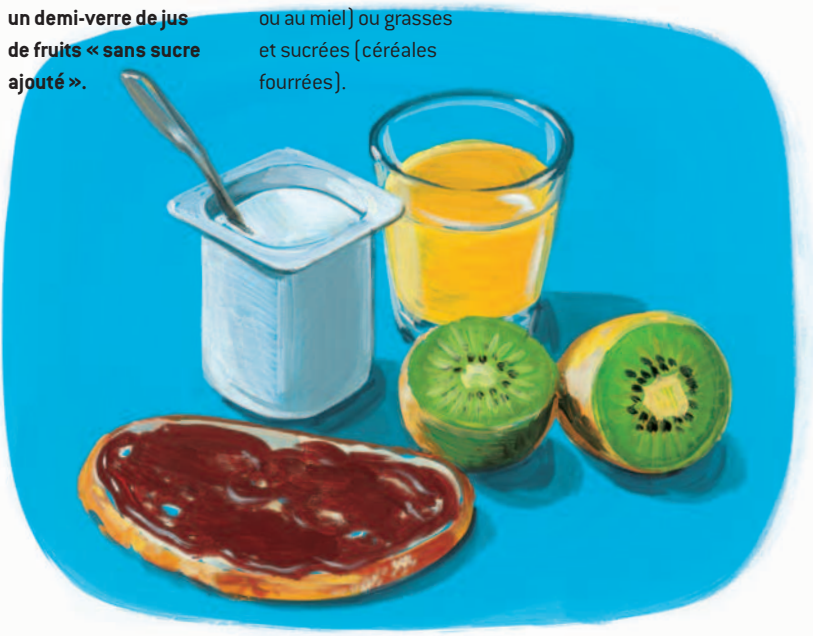
de yaourt à boire, ou encore, de temps en temps, un pain au lait et quelques fruits secs (abricots, bananes séchées), que tu prendras si possible avant le début des cours.

## *« Oui, mais moi, je n'ai pas le temps… »*

Si tu es toujours un peu pressé, prépare tout sur la table la veille. Ou opte pour un bol de lait aux céréales, plus vite prêt que des tartines à beurrer et du chocolat à faire chauffer !

**AU MENU**

- **Du lait ou un yaourt, ou une portion de fromage.**
- **Un fruit ou un jus de fruits pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté ».**
- **Des tartines de pain grillé ou des céréales pas ou peu sucrées ;** limite les céréales très sucrées (chocolatées ou au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées).
- **Selon tes goûts, un peu de beurre, de confiture ou de miel sur tes tartines.**



# le déjeuner

Ce repas de la mi-journée est incontournable, que tu déjeunes à la maison, à la cantine, au fast-food...

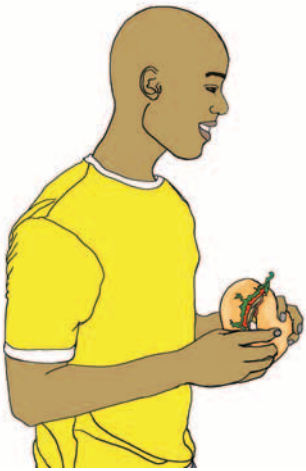
(Lis aussi *J'aime bien le fast-food* p. 14 et *Je n'aime pas aller à la cantine*, p. 21).

## *« Oui, mais moi, je saute souvent ce repas... »*

Dommage, parce que tu es à peu près sûr de grignoter dans l'après-midi ! Et bien sûr, tu ne vas pas manger un steak et des pâtes à 16 h mais des barres chocolatées ou des viennoiseries, qui t'apportent surtout du sucre et des graisses.

## *« Oui, mais moi, j'ai des activités entre midi et deux... »*

Alors, de temps en temps, prépare-toi un bon sandwich. Tu peux varier les pains : baguette, pain complet, pain aux céréales, etc.



## Pan bagnat

**Ouvre un pain rond, mets un petit filet d'huile d'olive sur la mie, pose une feuille de laitue, des rondelles de tomate et de concombre, des miettes de thon, un œuf dur coupé en deux. Emballe-le bien.**

### AU MENU

- **Des légumes crus et/ou cuits :** salade, haricots verts, tomates, etc.
- **Un produit céréalier ou un féculent** (riz, pain, pâtes, pommes de terre...).
- **Viande ou poisson ou œufs** (facultatif si tu en manges le soir).
- **Un produit laitier :** yaourt, fromage blanc ou fromage.
- **Un fruit :** frais ou en compote.
- **Et comme boisson : de l'eau.**

# le goûter

**AU MENU**

**Du pain et un peu de chocolat et/ou un fruit et/ou un produit laitier (lait, yaourt ou fromage ou yaourt à boire)**

Si tu as faim, fais un vrai goûter en rentrant du collège ou du lycée. C'est un moment de détente et de plaisir, profites-en ! Et puis, cela te permettra d'attendre le dîner sans avoir envie de piocher dans le frigo ou les placards… Si tu sors tard de cours, emporte un ou deux aliments dans ton sac, à choisir dans les groupes suivants : produits céréaliers, fruits, produits laitiers. Mais tu peux aussi t'offrir un gâteau de temps en temps !

## *« Oui, mais le goûter, c'est pour les bébés ! »*

Détrompe-toi ! En goûtant, tu coupes l'après-midi. Sinon, tu vas passer presque huit heures sans manger jusqu'au dîner, presque autant qu'une nuit ! Mais le goûter n'est pas non plus obligatoire : fais selon ton appétit.

# le dîner

C'est le repas où souvent tu te retrouves avec ta famille, pour discuter de ta journée. Les aliments sont les mêmes qu'au déjeuner, sauf le groupe viande, poisson, œufs, que tu peux ne consommer qu'une fois par jour (midi ou soir).

**AU MENU**

Des légumes crus et/ou cuits

Viande ou poisson ou œufs (facultatif si tu en as mangé à midi)

Un produit céréalier ou un autre féculent

Un produit laitier : varie ta consommation de produits laitiers dans la journée (ex. yaourt à midi et fromage le soir)

Un fruit : frais ou en compote

Et de l'eau

**Tu as tendance à grignoter tout le temps ? C'est embêtant parce que, en mangeant toute la journée, à n'importe quelle heure, tu désorganises ton estomac, il ne sait plus quand il a vraiment faim !**

## Oui, mais tu as vraiment faim…

Sans doute parce que tu n'as pas assez mangé aux repas. Pour éviter de te bourrer de produits souvent gras et sucrés dans la journée, ne fais pas l'impasse sur les féculents, ni sur les fruits et les légumes, qui calment bien la faim.

## Chasse l'ennui…

À chaque fois que tu as envie de manger entre les repas, demande-toi : « Est-ce que j'ai vraiment faim ? ». Presque toujours, la réponse est non… C'est souvent parce qu'on s'ennuie ou qu'on est stressé qu'on a envie de manger des choses sucrées ou salées. Appelle plutôt un copain ou une copine, sors faire un tour ou prévois une activité.

## Si tu as vraiment un petit creux

Laisse tomber le paquet de chips et mange un fruit ou un yaourt. En cas de grosse fringale, prends une tranche de pain avec un peu de fromage.

### La télé

As-tu remarqué que tu as tout le temps envie de manger quand tu regardes la télé ? Pas étonnant avec tous ces spots publicitaires qui passent au moment de tes émissions préférées. Comme par hasard, c'est un défilé de barres chocolatées, de crèmes dessert, de glaces, de bonbons, de sodas… Est-ce qu'on n'essaierait pas de te manipuler un peu, par hasard ?

**C'est vrai que la cantine est un endroit souvent bruyant, que tu attends longtemps et qu'il peut arriver que les plats ne soient pas très appétissants... Pas facile de bien faire à manger pour plusieurs centaines d'élèves ! Mais, en général, tu peux très bien y déjeuner.**

## FAIS LES BONS CHOIX

➡ En entrée, privilégie les crudités. Cela ne t'empêche pas de temps en temps de prendre de la charcuterie ou un friand !

➡ Si la viande en sauce ou le steak surcuit ne te tente vraiment pas, n'insiste pas ! L'équilibre alimentaire se construit sur une journée, pas sur un seul repas. Tu te rattraperas ce soir à la maison.

➡ N'oublie pas les légumes.

➡ Choisis des féculents ou mange plusieurs tranches de pain.

➡ Pour terminer ton repas, passe-toi plus souvent de crème dessert et opte pour un yaourt nature ou aux fruits, ou bien du fromage. Et n'oublie pas les fruits ou les compotes !

# ON SE BOUGE !

Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien. Mais éviter d'être trop sédentaire et pratiquer en plus une activité physique régulière, chaque jour, c'est encore mieux ! Se bouger, c'est bon pour la santé ! Mais pourquoi, au fait ? Parce que c'est une façon d'équilibrer les « entrées », ce que tu manges, et les « sorties », ce que ton corps brûle en fonctionnant. Or, moins tu bouges, moins tu brûles… avec comme premier risque, celui de grossir.

## Vive le sport !

**Si, en plus de ton activité physique quotidienne, tu peux pratiquer un sport une ou deux fois, par semaine, c'est formidable. C'est l'occasion de rencontrer de nouveaux amis, de sortir mais aussi de te défouler quand tu es un peu énervé par le collège ou tes parents ! Tu exerceras ton sens de la solidarité grâce aux sports d'équipe, aiguiseras ton art de la stratégie dans les sports de combat, développeras ton sens artistique grâce à la danse… Beau programme, non ?**

### Une balance bien équilibrée

➔ Le secret : une alimentation conforme aux repères de ce guide (voir page 26) et l'équivalent d'au moins une demi-heure voire une heure de marche rapide chaque jour.

➔ Évite de passer une journée devant ton ordinateur sans remuer autre chose que tes doigts sur le clavier !

### Se bouger tous les jours, oui, mais comment ?

Ton corps est fait pour remuer : avec ses six-cents muscles, ses dizaines d'articulations et ses centaines de tendons et de ligaments, il se rouillerait s'il restait immobile ! Voici donc cinq idées pour bouger :

➔ Tu habites dans un immeuble ? Laisse tomber l'ascenseur et monte à pied !

➡ Si c'est possible, va au collège à pied ou à vélo. Sinon, descend du bus un arrêt plus tôt et termine en marchant... pourquoi pas avec tes amis ?

➡ Tu as un chien ? Emmène-le faire chaque soir le tour du pâté de maisons. Pourquoi pas en courant ?

➡ Propose à tes frères et sœurs ou à tes copains/copines une petite virée à la piscine pendant le week-end. Bouger à plusieurs, c'est sympa ! Essaie de nager 1/2 heure sans t'arrêter, à ton rythme.

➡ Si cela n'est pas dangereux, déplace-toi quand tu peux en skate, en rollers, en trottinette ou à vélo.

Sais-tu que 15 à 20 minutes de rollers, ça équivaut à 1/2 heure de marche rapide ?

**Faut-il se nourrir d'une façon particulière quand on fait du sport intensif ? Bien sûr, car tu as besoin de faire le plein d'énergie !**

C'est mathématique : comme tu dépenses beaucoup de calories lors de tes nombreux entraînements et tes compétitions, tu dois en consommer autant pour refaire le plein ! Oui, mais que manger ? De tout, comme tes copains non sportifs, mais en insistant sur quelques aliments.

## Pain et autres aliments céréaliers ?

Très bonne idée ! Les glucides, présents dans les pâtes, le riz, le pain, etc., te donneront de la puissance et de l'endurance. Consomme-les la veille au soir ou plusieurs heures avant ta compétition ou ton entraînement pour ne pas être en pleine digestion au moment clé !

## De l'eau ?

Bien sûr, car tu vas en éliminer beaucoup en transpirant ! Pense bien à en boire en abondance, avant, pendant et après l'effort.

## Les compléments alimentaires

Sache que les compléments alimentaires censés « améliorer les performances » n'ont pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical.

## Les boissons énergétiques et les produits sucrés

Les boissons sucrées et barres chocolatées n'ont pas d'intérêt si tu veux être au maximum de ta forme.

### Gare au repas express !

Parfois, tu jongles avec les horaires de tes entraînements et tu n'as pas le temps de manger correctement. Attention : les sandwichs et les barres chocolatées avalés sur le pouce ne feront pas de toi un champion ! Pour être performant, tu as besoin plus que jamais d'une alimentation variée conforme aux repères de ce guide.

**Tu te désoles de tes rondeurs parce que tu aimerais bien ressembler aux mannequins des magazines... Mais es-tu sûre d'être trop grosse ? Ne te laisse pas influencer par cette mode des filles « fil de fer ». D'ailleurs, il y a de nombreux acteurs et actrices que tu trouves superbes et qui sont loin d'être maigres !**

Même si tu as quelques kilos en trop, ne te mets surtout pas au régime toute seule ! À ton âge, tu as besoin de manger de tout pour grandir harmonieusement et en forme.

## À qui en parler

Si tu penses que tu as besoin de maigrir, parles-en bien sûr à tes parents, mais aussi à l'infirmière ou au médecin scolaire ou à ton médecin de famille. Il tracera ta « courbe de corpulence » et t'expliquera où elle se situe par rapport aux « normes ». Si nécessaire, il envisagera avec toi les solutions adaptées à ta situation.

## POUR GARDER LA LIGNE

Si tu suis attentivement les conseils de ce guide, tu ne devrais pas avoir de problème de poids. Mange selon les repères de consommation (voir p. 26). Lis aussi *j'ai tout le temps envie de manger* (p. 20). Tu es fan du fast-food ou tu es très gourmande ? Lis *J'aime bien le fast-food* (p. 14) et *J'adore le sucré* (p. 12).

## BOUGE TON CORPS !

Pas de miracle, pour ne pas être en surpoids, il faut équilibrer ce que tu manges et l'énergie que tu dépenses. Diminue les activités sédentaires (télé, console de jeux), augmente ton activité physique au quotidien, et si tu t'inscrivais en plus à une activité sportive de ton choix ?

## N'EN FAIS PAS UNE OBSESSION

À trop vouloir mincir, tu finis par ne plus penser qu'à ça. Tu risques de te rendre malade en alternant des périodes où tu t'affames et des périodes où tu te goinfres.

## Halte aux régimes farfelus !

Attention, certains régimes sont totalement déséquilibrés et peuvent nuire à ta santé. Ils te promettent trois kilos de moins en une semaine, mais ils sont tellement restrictifs et monotones que tu finis par craquer et par manger ensuite trois fois plus que d'habitude. Résultat : au lieu de maigrir, tu grossis...

## REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS*

**Voici les repères de consommation pour les adolescents, à suivre pour protéger ta forme et ta santé !**

| | |
|---|---|
| Fruits et/ou légumes | Au moins 5 par jour |
| Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs | À chaque repas et selon l'appétit |
| Lait et produits laitiers | 3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium) |
| Viandes<br>Poissons et produits de la pêche<br>Œufs | 1 ou 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 voire d'une heure de marche rapide chaque jour |

*** Ces repères correspondent aux objectifs nutritionnels du PNNS, Programme national nutrition-santé, qui est un programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population en jouant sur un de ses déterminants majeurs, la nutrition.**

- À chaque repas et en cas de petit creux
- Crus, cuits, nature ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve
- Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter

- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)
- Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)

- Jouer sur la variété
- Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.

- En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents
- Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas
- Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras(escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...)
- Limiter les formes frites et panées
- Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve

- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.)
- Favoriser la variété
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons
- Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)

- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)
- Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)

- Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré
- Ne pas resaler avant de goûter
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés

- À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...
- Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)

Conception et rédaction : Bernadette Costa-Prades, d'après le fonds scientifique élaboré pour *La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents*, par le groupe de travail « Guides alimentaires du PNNS » réuni par l'Afssa. Coordination éditoriale : Laurence Noirot (Inpes). Conception et réalisation \TEXTUEL Conception graphique et mise en page : Agnès Boulmer. Illustrations : Régis Faller, Hyperfamous, Marianne Maury-Kaufman, illustration de couverture : Hyperfamous.
Octobre 2004 - 5e réimpression : septembre 2009.

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

InVS
INSTITUT DE VEILLE SANITAIRE

afssa
AGENCE FRANÇAISE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DES ALIMENTS

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

SÉCURITÉ SOCIALE
l'Assurance Maladie

413-09144-B