

Prends soin de ton poids

ADOLESCENTS



Besoin d'aide ou une question. N'hésitez pas à contacter :

**Les infirmières scolaires
Maison des adolescents**

<https://manghjemucorsu.corsica> -

<https://lacaoorse.lacooperationagricole.coop/accueil>

<https://www.mangerbouger.fr/> - <https://quoidansmonassiette.fr>

<https://eduscol.education.fr>

Côté alimentation :

- **Fruits et légumes : Fruits et légumes :** Il est conseillé d'en consommer au moins cinq portions par jour, en privilégiant les légumes : par exemple, un fruit et quatre légumes, deux fruits et trois légumes...une portion correspond à la taille d'une petite pomme ou d'un ramequin de soupe. Ils apportent des vitamines et des minéraux pour rester en forme.
- **Fruits à coque « non salés »** Amandes, noix, noisettes...une petite poignée/jour.
- **Les féculents :** A chaque repas selon l'appétit, en privilégiant les produits complets si possible au moins une fois par jour car ils sont riches en fibres. Ils apportent de l'énergie pour tenir jusqu'au repas suivant. On classe dans cette famille :
 - ❖ Produits céréaliers : Riz, pain, pâtes, semoule, blé...
 - ❖ Légumes secs (pois chiches, lentilles...): Au moins 2 fois/semaine
 - ❖ Les pommes de terre, le tapioca.
- **Produits laitiers :** 3 à 4 produits laitiers / j, apport en calcium et vitamine D pour solidifier les os.(ex : fromage brebis et chèvre corse).
- **Viandes, poissons œufs :**
 - ❖ 1 fois par jour au déjeuner ou au dîner, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes), une portion équivaut à 50g de viande ou poisson = 1 tranche de jambon=1œuf.
 - ❖ La viande, le poisson et l'œuf, apportent des protéines pour fabriquer les muscles.
 - ❖ Limiter la viande rouge et la charcuterie.
 - ❖ Le poisson : si possible 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...).
- **Eau :** Ne pas attendre d'avoir soif, s'hydrater très régulièrement.
- **Sucre :** En petite quantité pour le plaisir. Limiter les sodas.
- **Sel :** à consommer avec modération, en limitant en particulier les produits transformés, la charcuterie...et en évitant de resaler.
- **Matières grasses :** En petite quantité tous les jours. En privilégiant les huile d'olive, de colza et de noix.

Côté activités physiques :

Recommandations : au moins l'équivalent d'1 heure d'activités physiques dynamiques par jour.

Comment pratiquer ?

- On marche (on va acheter le pain à pied, on va au sport à pied...).
- On va au collège ou au lycée à pied si possible.
- On monte les escaliers à pied.
- On pratique un sport : natation, foot, gymnastique, judo, vélo...
- On danse à la maison avec de la musique.
- On jardine en famille.
- ...



Conseils pour une bonne hygiène alimentaire :

- Instaurer des horaires de repas relativement fixes.
- Faire 3 repas par jour (un petit déjeuner, un déjeuner et un dîner) et une collation dans l'après-midi.
- Manger lentement et bien mastiquer les aliments.
- Manger dans le calme, à table, assis et sans écran (télévision, téléphone, ordinateur, console ou tablette).
- Eviter les grignotages et limiter le temps devant les écrans qui le favorise.
- Cuisiner avec le moins de graisse possible (huile, beurre ou crème).
- Ne jamais aller faire les courses le ventre vide : la tentation est plus grande.
- Il est préférable de privilégier la cantine au repas pris en extérieur, en effet, les menus de la restauration scolaire sont équilibrés et respectent une réglementation stricte et précise.

En pratique :

Le petit déjeuner : Un produit laitier + Un produit céréalier + Une boisson + Un fruit

La collation : Un produit céréalier + ou - Un produit laitier

Le déjeuner et dîner :

Des légumes + une protéine (1 portion sur un repas ou 1 petite portion par repas) + un féculent + 1 produit laitier + de l'eau

+ 1 ou 2 fruits par jour (en fonction du nombre de portion de légumes)

Idées pratiques si on mange à l'extérieur :

Sandwich :

- Privilégier le pain aux céréales ou complet au pain de mie ou blanc.
- Limiter la mayonnaise, les viandes panées, les frites.
- Préférer le jambon la volaille sans peau, la viande grillée, l'œuf, le thon par exemple.
- N'oubliez pas les légumes (salade, tomate...).

Pizza et pâtes :

- Privilégier la sauce rouge à la blanche (très grasse)
- Privilégier les garnitures simples moins grasses comme les légumes ou le jambon.

Salade composée :

- Choisir avec des féculents et des légumes.
- Limitez les feuilletages, les charcuteries (lardons...).
- Limitez la quantité de sauce.

Au supermarché pensez à regarder le nutri-score (privilégier les nutri score A et B)

En dessert pensez au fruit !

Privilégier l'eau au soda et jus de fruit.