

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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.05.2025

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

ADOS 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 de 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 :

La pyramide alimentaire

D'un simple coup d'œil, elle permet de choisir avec discernement parmi toutes les catégories d'aliments proposés. La règle veut que nous choisissons généreusement parmi 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 nutritionnelle) comme suit :

Graisse/huiles/noix

Les graisses et les huiles telles que la crème, le beurre ou l'huile d'olive mettent en valeur la saveur des aliments. Elles contiennent aussi des acides gras polyinsaturés essentiels ainsi que des vitamines liposolubles A, D, E et K. Les huiles de carthame, de tournesol ou de pépins de raisins par exemple, sont très riches en acides gras polyinsaturés, et 1 ou 2 cuillères à soupe suffisent pour couvrir nos besoins quotidiens.

Sucre/alcool/café/sel

Le mot clé, 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 caféine. De nombreux aliments contiennent déjà naturellement du sel, évitez d'en rajouter. Remplacez le sel par des fines herbes ! Le goût augmente le plaisir de manger. Le vrai connaisseur saura rester raisonnable (voir tableau au verso).

Lait/œufs/viande/poisson/légumineuses

Ils sont les principaux fournisseurs de protéines. Chacun de ces produits a ses qualités propres : le lait est le champion de la teneur en calcium. Les œufs contiennent beaucoup de vitamine D; la viande est riche en fer et en zinc, le poisson en iode et en fluor et les légumineuses en magnésium. Trois portions de produits laitiers et une portion d'œuf, de viande, de poisson ou de légumineuses, voilà ce que nous devrions consommer tous les jours ! L'important, c'est de manger varié mais jamais avec excès.

Céréales/riz/maïs/pommes de terre

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 maïs et les pommes de terre sont également très riches en glucides essentiels, en fibres alimentaires, en vitamines (du groupe B) et en substances minérales (magnésium). Les fibres alimentaires donnent longtemps l'impression de satiété et de plus, elles stimulent le transit intestinal. A ce propos, sachez-vous que les produits à base de céréales complètes contiennent davantage de fibres alimentaires que les produits raffinés. Cette catégorie d'aliment devrait être présente à tous les repas.

Légumes/salades/fines herbes/fruits

Les légumes, salades, fines herbes et fruits ont en commun une teneur élevée en vitamines (acide folique, vitamines B et C et caroténoïdes), en sels minéraux (magnésium et potassium) et en fibres alimentaires. Les vitamines sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme par le rôle qu'elles ont dans le métabolisme, la croissance et dans la lutte contre les maladies infectieuses. 2-3 portions de légumes crus, cuits ou en jus et 2 portions de fruits par jour suffisent pour couvrir nos besoins quotidiens en vitamines et en substances minérales.

Boissons

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

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

Comment compléter...

Hamburger ● ●	 pomme ● pomme ou autres fruits	 ● lait
Pizza ou croque monsieur ● ● ●	 ● salade	 ● jus de pomme
Pâté à la viande ou Ramequin au fromage ● ● ●	 ● carotte ou jus	 ● fruits secs ● amandes
Crêpes ou Tartes salées ●	 légumes ● champignons	 ● fromage ● œuf
Sandwich au jambon ou au salami ● ●	 ● yogourt	 ● fruits
		 eau ● jus de pomme

Il est parfois difficile d'équilibrer en quantité et qualité un pique-nique ou un snack. Il est par contre possible de soigner et de varier le *petit déjeuner** et le *souper** de façon que l'ensemble de la journée soit équilibré. *dépliants en couleurs disponibles à la Régie fédérale des alcools (adresse au verso)

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