

LA SANTE EST DANS L'ASSIETTE

Les besoins quotidiens d'un adolescent: un cas sportif, un cas
inactif:

Introduction

1) Les besoins d'un adolescent

2) Deux exemples

Conclusion

Introduction:

Pendant toute la période de développement et de croissance les adolescents ont des besoins nutritionnels: en calories, en protéines, en vitamines, en calcium, en fer et en minéraux.

1) Besoins d'un adolescent: besoins énergétiques



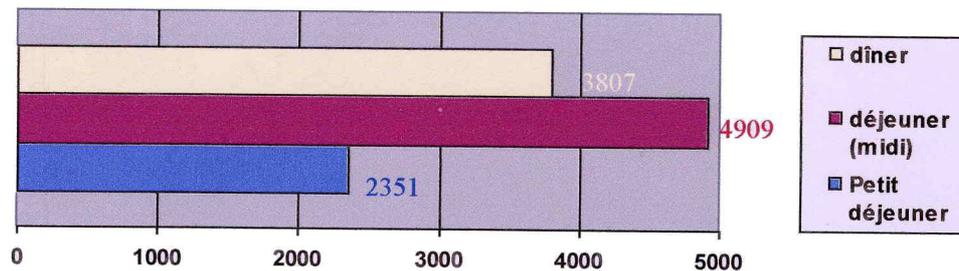
Exemple: Un adolescent a besoin de 12 800 kilojoules par jour ! Pour les besoins énergétiques.

Exemple: Pour une adolescente

- Pour une adolescente de 14 ans, qui mesure 1m65 et qui pèse 50 kg:

Quantités d'énergie réparties sur les repas

Eléments nutritifs	En kilojoules
Protéines	1 500 à 1 800
Lipides	3 000 à 3 700
Glucides	5 500 à 6 500



Une adolescente a besoin de 10 000 kj par jour, réparties sur les 3 repas et parfois les goûters.

Conclusion :

Les adolescent(e)s doivent avoir une alimentation équilibrée, pour couvrir à la fois les dépenses énergétiques de l'organisme et apporter les nutriments indispensables à son bon fonctionnement.

Les besoins qualitatifs:

Tous les adolescents doivent manger de tout, pour la croissance de l'organisme et le fonctionnement.

- Le repas d'un adolescent doit contenir des aliments de chaque groupe:

- Gr1: viandes, poissons, œufs
- Gr2: laitage(s)
- Gr3: graisse(s)
- Gr4: sucres lents (féculents et glucides)
- Gr5: fruits et légumes
- Gr6: boisson(s)

2) Deux exemples: Un cas sportif

Un élève qui va faire du sport va manger principalement des féculents qui apporteront des glucides complexes. Il doit manger également des lipides, des acides aminés, les minéraux et des vitamines qui interviendront dans le fonctionnement cérébral. Sa consommation d'énergie est augmentée par le sport qu'il pratique.

Ex: 1 000 kilojoules par heure de football.

Un cas d'un inactif:

Un élève à la maison le mercredi, en train de regarder la télé va manger des chips, des barres chocolats (mars, twix). Ce qui n'est pas bien pour sa santé et en plus il a un comportement qui entraîne un stockage inutile de sucres et de graisses pouvant être la cause d'une obésité ou d'un futur cholestérol, ou d'un diabète.

Le comportement sédentaire: correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits au minimum, donc de façon générale assis ou couché.

Conclusion:

Un adolescent a besoin de se nourrir suivant son activité ou son inactivité donc, dans chacun des deux cas pour le bon fonctionnement de l'organisme il doit y avoir:

- La variété, qui doit être présente quotidiennement
- La quantité, qui est à adapter en fonction de l'activité physique.

L'adolescence est la période la plus importante pour les besoins énergétiques : la croissance contribue au développement de l'organisme et sa bonne santé.

La quantité (kilojoules) doit être suffisante tout en mangeant varié car la variété des aliments doit être présente au quotidien.

La quantité doit être adaptée suivant l'activité physique de l'adolescent.

Un adolescent ne doit pas grignoter entre les repas ce qui peut provoquer un futur cholestérol ou un diabète et un comportement sédentaire.