

Alors on mange quoi !

Il n'existe aucun aliment qui fasse grossir, pas plus qu'il en existe qui fasse maigrir... c'est la quantité qui fait la différence et le fait de manger équilibré et varié.

Aucun aliment n'est à exclure sauf en cas d'allergie alimentaire. C'est même la diversité qui permet de modérer la consommation de certains aliments et de nous maintenir en bonne santé.

Quelques conseils diététiques pour les jeunes

- Eviter le grignotage entre les repas, plutôt prendre 3 à 4 repas par jour
- Eviter de sauter des repas notamment le petit déjeuner
- Eviter de consommer trop souvent des aliments trop sucrés et trop gras
- Manger aux quatre repas à table lentement, en parlant, en mangeant à sa faim et à plusieurs si possible
- Boire uniquement de l'eau à table. L'eau est la seule boisson indispensable.
- Consommer des aliments riches en protéines animales: viande, poisson, œufs, produits laitiers ou en protéines végétales : riz – haricots – lentilles - semoule – pois chiches
- Veiller à manger 4 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage, fromage blanc...)
- Le chocolat ne doit pas être interdit mais consommé raisonnablement.
- Consommer 5 portions de fruits et légumes et faire une activité physique : bouger au moins 30 mn par jour

L'importance du petit déjeuner

Pendant la nuit on dépense des calories pour rêver, respirer... et le matin, le plein d'énergie s'impose pour démarrer la journée, favoriser la concentration, l'attention, la bonne humeur, éviter le coup de pompe de 11 h et les grignotages qui couperont l'appétit pour le repas de midi.

3 aliments indispensables :

- une boisson (si possible chaude surtout en hiver)
- un fruit sous forme de fruit frais, compote, jus pressé...)
- un produit laitier
- un produit céréalier (pain, biscotte, céréales ou autres...)

On peut y ajouter le beurre pour la vitamine A, le miel et la confiture pour le plaisir !

Qu'est-ce qui se passe si l'on saute le petit déjeuner ?

L'alimentation de la journée est déséquilibrée car le manque d'apport au petit déjeuner est difficile à compenser par les autres repas, notamment chez l'enfant et l'adolescent.

Elle est alors souvent plus riche en graisses. Ainsi le petit déjeuner sauté peut favoriser la prise de poids.