

Conseils diététiques pour les enfants âgés de 13 à 14 ans

De nombreux facteurs influencent notre manière de nous alimenter : les besoins et les envies personnels, l'état de santé quotidien, l'environnement social, l'offre de produits alimentaires, la publicité, etc. Les conseils suivants se basent sur les recommandations éditées par l'Institut de recherche pour la nutrition de l'enfant à Dortmund. Ils garantissent (dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré) un apport suffisant en énergie et en nutriments et donc une alimentation saine. Les portions qui sont adaptées aux besoins des enfants en nutriments et en énergie, sont données à titre indicatif car les besoins des enfants varient selon leur taille et leur activité. A cet âge, le stade de développement varie beaucoup d'un enfant à l'autre. Certains sont déjà en pleine puberté et s'orientent vers un comportement alimentaire adulte, d'autres en sont encore loin.

Graisses et huiles

Par jour, 2 cuillerées à café (10 g) d'huile végétale – huile de colza ou d'olive – utilisée à froid pour assaisonner les salades.

Par jour, 2 cuillerées à café (10 g) d'huile végétale – huile d'arachide, de colza ou d'olive – utilisée pour la préparation des mets.

Par jour, 2 cuillerée à café (10 g) de matière grasse crue – beurre ou margarine à base d'huile de bonne valeur nutritionnelle – tartinée sur du pain.

Douceurs

Par jour, consommer au plus 1 petite sucrerie (<50 g), par ex. 1 petit morceau de gâteau, une petite portion de glace (les sucreries qui contiennent des graisses cachées et favorisent l'apparition de caries, doivent être consommées avec modération).

Par jour, manger au plus 10 g de sucre sous forme de confiture (20 g), de miel (10 g) ou de 2.5 morceaux de sucre.

Viande, poisson, œufs et légumineuses

Par semaine, consommer 4 portions de viande (1 portion = 90 g) ; davantage est superflu, moins est possible (au plus une fois sous forme de jambon ou de saucisse).

Par semaine, prévoir 2 portions de poisson (1 portion = 100 g).

Par semaine, manger 3 œufs, y compris les œufs entrant dans la préparation de gâteaux, de soufflés ou de crèmes.

Par semaine, consommer 1 portion de légumineuses (1 portion = 60 g).

Lait et produits laitiers

Par jour, consommer 2 à 3 portions de laitages (1 portion = 2 dl de lait ou 180 g de yogourt ou 150 g de fromage blanc ou 30 g de fromage à pâte dure ou 60 g de fromage à pâte molle).

Céréales et pommes de terre

Par jour, consommer 3 à 4 portions (1 portion = 120 à 160 g) de féculents tels que pommes de terre, riz, céréales, pâtes, pain ou flocons. Accorder la préférence aux produits complets.



Conseils diététiques pour les enfants âgés de 13 à 14 ans

Fruits

Par jour, consommer 2 à 3 portions de fruits (1 portion = 100-150 g), crus si possible et soigneusement lavés (1 portion = une pomme, une banane, 3 quetsches, un bol de baies, 1 dl de jus de fruits).

Légumes

Par jour, consommer 2 à 3 portions de légumes crus au moins une fois sous forme de crudités (1 portion = 100 g de légumes, 50 g de salade verte ou 100 g de salade mêlée, ou 1 dl de jus de légumes).

Boissons

Par jour, boire 1 à 1.5 litre de liquide non sucré (eau, eau minérale avec ou sans gaz, tisane de plantes ou de fruits, jus de fruits dilué, sirop fortement dilué).

Pas d'alcool ! La consommation de boissons contenant de la caféine (par ex. cola ou thé froid) doit rester exceptionnelle !

