



Contenu théorique

-
- 1000 kcal pour rouler à vélo (effort intense),
 - 1000 kcal pour faire du ski de fond (effort intense).

Besoin énergétique quotidien des adultes et des enfants

Le métabolisme de base (ou métabolisme basal) diffère selon l'âge et le sexe. Chez les enfants, le besoin énergétique moyen du métabolisme basal par kg de poids corporel est proportionnellement plus élevé que chez les adultes, parce qu'étant en pleine croissance, ils doivent sans cesse former une grande quantité de tissu corporel. Les adolescents et les jeunes adultes (de 15 à 19 ans) ont par exemple un métabolisme basal moyen de 1820 kcal (hommes) ou 1460 kcal (femmes). Les adultes ont besoin en moyenne de 1650 kcal (hommes) et 1300 kcal (femmes) par jour. Les hommes brûlent plus de calories que les femmes, car ils ont en général un volume corporel plus grand et plus de muscles.

En cas d'activité physique moyenne, le besoin énergétique quotidien total s'élève à 2900 kcal pour un homme et à 2300 kcal pour une femme. Pour un garçon entre 10 et 12 ans, il est de 2190 kcal et, pour une fille du même âge, de 1950 kcal par jour.

Principe du bilan énergétique

L'excès de poids est un des plus gros problèmes de santé de notre époque. Il résulte d'un apport énergétique trop élevé et d'une activité physique trop faible. En d'autres termes, de plus en plus de gens ont un mode de vie "sédentaire" et font moins d'exercice, tandis que l'apport énergétique moyen par habitant reste constant.

Rares sont ceux qui savent quelle quantité d'exercice physique est nécessaire pour brûler des calories. Un exemple : une grosse portion de pâtes avec de la sauce (environ 200 g) fournit à peu près 400 kcal d'énergie. Pour brûler cette quantité d'énergie, il faut :

- soit écrire pendant 3 h 20,
- soit rouler à vélo en fournissant un effort d'intensité moyenne pendant $\frac{3}{4}$ heure,
- soit jouer au tennis pendant $\frac{1}{2}$ heure.

Pourquoi mangeons-nous plusieurs fois par jour ?

Résumé

Les différents repas de la journée doivent fournir régulièrement à l'organisme les nutriments nécessaires. Le petit déjeuner est particulièrement important, car il doit compenser le déficit des nutriments consommés par l'organisme durant la nuit et constituer des réserves pour les activités de la matinée. Les études le montrent : ceux qui prennent un petit déjeuner sont plus performants physiquement et intellectuellement, et sont aussi de meilleure humeur ! Malheureusement, beaucoup sautent ce repas par manque de temps ou d'appétit, dont de plus en plus d'enfants. Dans ce cas, il faut absolument prendre une collation saine (dix heures) au cours de la matinée.

Caractéristiques des différents repas de la journée

Le petit déjeuner se doit d'être copieux pour combler ce qui a été utilisé pendant la nuit et constituer les réserves pour la matinée. Il recharge l'organisme après 10-12 heures de jeûne. A noter que c'est le matin que nous atteignons le maximum de notre forme. Lorsque l'enfant ne déjeune pas, il s'expose à une fatigue et une baisse de l'attention tout au long de la matinée. L'enfant devient inattentif et nerveux, incapable de se concentrer; il pourrait être tenté de grignoter des biscuits ou de boire des sodas au cours de la matinée pour compenser ce manque d'énergie.

La collation du matin, ou "dix heures", est particulièrement précieuse quand un enfant ne veut pas manger, ou très peu, après le lever. Elle complète l'apport énergétique et nutritionnel d'un petit-déjeuner trop léger. Il faut toutefois veiller à ce que sa composition soit judicieuse : les nourritures grasses, les sucreries ou les boissons sucrées ne sont pas des collations à recommander. Il est préférable d'opter pour du thé, du jus de fruits, du pain complet, des fruits, du yogourt ou des légumes crus – on peut ainsi atteindre plus aisément les 5 portions de fruits et de légumes recommandées quotidiennement.

Le repas de midi, ou "dîner", doit être digeste, afin que les activités de l'après-midi ne soient pas contrariées par de la fatigue ou une digestion difficile. Les nourritures grasses sont à déconseiller.

La collation de l'après-midi, ou "quatre heures", fournit de l'énergie au "pic de forme" de l'après-midi.

Le repas du soir, ou "souper", doit également être digeste et doit surtout ne pas être pris trop tard (après 19 h); l'organisme est ainsi contraint de

puiser pendant la nuit dans d'éventuelles réserves de graisses. En outre, la digestion de nourritures lourdes trouble le sommeil.

La collation tardive

Beaucoup de gens – et de plus en plus d'enfants – prennent des "snacks" en regardant la télévision; ils mangent des chips ou des cacahuètes salées et boivent des boissons sucrées ou encore, pour les adultes, de l'alcool. D'autres personnes ont besoin d'une petite confiserie avant le coucher. Dans les deux cas, il s'agit d'un apport de calories inutiles à l'organisme.

Le repas : un moment de détente et de plaisir

Tout repas doit être un moment de détente et d'échange : échange avec les camarades de classe, échange avec les parents, les frères et sœurs lors du repas familial, échange avec les amis lors d'un repas de fête. L'enfant a besoin d'être écouté et de pouvoir bavarder avec ses parents, ses amis tout en appréciant son repas avec plaisir dans une atmosphère conviviale.
