

Cinq recommandations sur l'alimentation saine pour les jeunes de 12 à 18 ans



Il est important pour être en santé et se sentir bien de manger sainement et d'être actif physiquement. Une alimentation saine permet à votre organisme d'obtenir les éléments nutritifs et l'énergie dont il a besoin pour grandir. Une alimentation saine vous aidera à vous concentrer et à mieux réussir dans les activités qui sont importantes pour vous comme l'école, les sports et les loisirs. Être actif physiquement vous aidera à demeurer fort et en forme et peut améliorer votre confiance en soi et réduire votre stress.

Vous grandirez vite entre 12 et 18 ans. Concentrez-vous sur vos habitudes alimentaires, votre activité physique et votre santé dans l'ensemble plutôt que sur votre poids corporel. La forme et la taille d'un corps sain varient d'une personne à l'autre.

Suivez les cinq recommandations ci-dessous pour manger sainement et être actif.

Choses que vous pouvez faire

1. Prenez vos repas avec votre famille.

Prenez vos repas en famille chaque fois que vous le pouvez. Faire de l'heure des repas un moment important de votre journée et savourer les repas en famille peut vous aider à choisir des aliments sains. Manger en famille peut également vous permettre de voir la vie d'une façon plus positive et d'avoir une meilleure estime de soi et vous aider à mieux réussir à l'école. Plus vous mangerez en famille souvent, plus vous en retirerez d'avantages.

Prenez au moins trois repas par jour en commençant par le petit déjeuner. Prendre vos repas toujours aux mêmes heures vous évitera d'avoir trop faim. Avoir trop faim peut vous amener à choisir des aliments malsains.

Participez à la planification et à la préparation des repas familiaux. Utilisez le Guide alimentaire canadien pour vous aider, vous et votre famille, à choisir des aliments sains. Incluez au moins trois des quatre groupes alimentaires dans chaque repas. Essayez certaines des idées ci-dessous :

- Prenez des légumes et des fruits à tous les repas. Ajoutez des baies aux céréales et de la laitue et des tomates aux sandwiches et choisissez des légumes comme les carottes et les poivrons aux collations. Demandez à vos parents d'acheter davantage d'aliments colorés comme le brocoli, les asperges, les pois, les épinards, la laitue romaine, les carottes, les patates douces et la courge. Ces aliments sont particulièrement riches en éléments nutritifs.



- Choisissez des aliments à grains entiers lorsque vous le pouvez. Ce sont les plus riches en fibres et en éléments nutritifs. Savourez du gruau ou des céréales à grains entiers au petit déjeuner. Utilisez des pains, des bagels et des tortillas à grains entiers pour les sandwichs et les roulés. Commandez de la pizza à pâte de blé entier.
- Consommez chaque jour trois ou quatre portions de lait à faible teneur en matières grasses et de substituts du lait comme le lait écrémé ou le lait à 1 %, le yogourt à faible teneur en matières grasses ou les boissons de soya enrichies. Ces aliments et boissons contiennent du calcium et de la vitamine D qui favorisent la santé des os. Essayez de prendre des smoothies au petit déjeuner, d'emporter du yogourt pour la collation du matin et de boire un verre de lait au dîner.
- Participez à la planification et à la préparation de repas à teneur réduite en graisses. Enlevez le gras des viandes et la peau du poulet. Limitez votre consommation d'aliments panés et frits. Demandez à manger plus souvent des repas comprenant du poisson et des substituts de la viande comme les haricots, les lentilles et le tofu ou participez à leur préparation.
- Consommez une petite quantité de gras insaturés chaque jour. Ce sont les gras les plus sains. Utilisez de la margarine molle plutôt que du beurre sur le pain ou les rôties. Utilisez de l'huile végétale plutôt que du beurre, du shortening ou du lard pour la cuisson ou la boulangerie. Ajoutez de petites quantités de vinaigrette ou d'avocat ou une pincée de noix ou de graines aux salades. Limitez votre consommation d'aliments riches en gras saturés ou malsains comme les chips, les nachos, les biscuits, les beignets, les pâtisseries, le chocolat et les aliments frits.
- Lorsque vous avez soif, buvez de l'eau plutôt que des boissons sucrées comme les boissons gazeuses, le jus, le thé glacé sucré et les boissons pour sportifs. Limitez votre consommation de café et d'autres boissons riches en caféine comme le café et le cola. Évitez les boissons énergisantes. La caféine peut perturber votre sommeil et vous causer de l'anxiété. Les autres ingrédients des boissons énergisantes peuvent être nocifs.

2. Planifiez et préparez des lunchs et des collations sains.

Préparez un lunch sain plutôt que d'en acheter un chaque fois que c'est possible. Préparez votre lunch avec des aliments sains que vous aimez. Incluez des aliments d'au moins trois groupes alimentaires. Emballez-le avant d'aller au lit et conservez-le au réfrigérateur où vous pourrez le prendre le matin.

Essayez ces idées de lunch sain :

- Faites un sandwich au thon, au saumon ou à la salade aux œufs sur du pain, un petit pain, un pain pita ou une tortilla à grains entiers. Garnissez-le de légumes ou savourez-les comme plat d'accompagnement.
- Faites une pizza aux légumes en étalant de la sauce tomate ou du pesto sur un pain pita à grains entiers. Garnissez-le de vos légumes préférés et de fromage râpé. Enroulez le tout. Savourez-la chaude ou froide.



- Faites une salade aux nouilles ou au quinoa avec des légumes. Ajoutez des pois chiches, des haricots ou des lentilles, du thon, des noix et des graines ou du fromage. Garnissez le tout de votre vinaigrette préférée. Servez-la avec des craquelins ou du pain pita à grains entiers.

Choisissez des collations saines lorsque vous avez faim entre les repas. Incluez des aliments d'au moins deux groupes alimentaires. Prévoyez de prendre une collation lorsque vous savez qu'il s'écoulera plus de quatre ou cinq heures entre vos repas. Si vous êtes très actif, vous aurez peut-être besoin de collations supplémentaires. Préparez des collations saines à emporter avec vous lorsque vous vous absentez de la maison.

Essayez certaines de ces idées de collation saine :

- Coupez des légumes en bâtonnets. Ajoutez de l'houmous ou une trempette au yogourt dans un contenant séparé.
- Préparez votre propre mélange du voyageur avec un assortiment de céréales à grains entiers, de fruits secs, de noix et de graines.
- Garnissez une tortilla de blé entier de haricots frits ou de haricots noirs en conserve, de salsa et de fromage râpé. Enroulez-la, emballez-la dans du plastique et emportez-la avec vous.
- Mélangez du yogourt à faible teneur en matières grasses à des baies fraîches ou congelées. Ajoutez-y votre céréale à grains entiers préférée pour lui donner une texture croustillante.

3. Écoutez votre corps.

Il est important pour manger sainement d'écouter les signes de faim et de satiété de votre corps et d'en tenir compte. Faites confiance à votre corps lorsque vous avez faim ou que vous vous sentez rassasié. Vous n'avez pas besoin de la même quantité de nourriture que les autres personnes. Mangez la quantité de nourriture qui vous paraît vous convenir.

Essayez les conseils suivants pour mieux écouter votre corps :

- Prenez vos repas et vos collations toujours aux mêmes heures chaque jour pour mieux contrôler votre faim.
- Mangez en fonction de votre faim et de votre satiété plutôt que de portions fixes ou de la quantité de nourriture qui se trouve sur votre assiette.
- Mangez des aliments variés. Incluez des aliments que vous aimez aux repas et aux collations.
- Prenez le temps de goûter et de savourer vos aliments. Faites une pause de temps à autre au cours du repas pour voir si vous avez encore faim. Cessez de manger lorsque vous êtes rassasié. Mangez davantage si vous avez encore faim.



- Évitez de manger en regardant la télévision, en envoyant des messages textes ou en faisant d'autres activités. Vous pourrez mieux écouter votre corps si vous n'êtes pas distrait.

4. Créez un environnement favorable à l'alimentation saine.

Votre environnement comprend votre maison, l'école et les autres endroits où vous passez du temps. Regardez votre environnement pour voir si vous pouvez y changer des choses.

Voici quelques idées :

- Parlez à votre famille des changements sains que vous pouvez réaliser ensemble. Participez à la planification des repas et aux achats d'épicerie. Soyez actifs en famille. Jouez à la balle, allez faire une promenade ou faites de la bicyclette ensemble.
- Lorsque vous achetez des aliments ou des boissons à l'école ou au restaurant, choisissez des aliments sains. Remplacez les frites ou les chips par une salade ou d'autres légumes. Choisissez de l'eau ou du lait plutôt que des boissons sucrées. Prenez des fruits plutôt que des sucreries et des desserts. Parlez à vos enseignants ou à votre directeur d'école des moyens pour votre école d'offrir des aliments sains.
- Lorsque vous sortez avec des amis ou participez à des activités sportives, emportez une collation saine plutôt que d'acheter des aliments de collation ou de restauration rapide.
- Réduisez le temps que vous passez à regarder la télévision, à envoyer des messages textes, à jouer à des jeux vidéo ou à des jeux à l'ordinateur. Utilisez ce temps pour être actif.
- Obtenez de l'information et des conseils sur la nutrition d'une source fiable comme un diététiste ou un autre professionnel de la santé. Les messages sur la nutrition que vous voyez dans les publicités ou sur Internet peuvent être incorrects ou trompeurs.

5. Soyez actif physiquement.

Être actif chaque jour vous permettra de faire en sorte que votre corps et votre esprit demeurent sains et alertes. Trouver des activités physiques que vous aimez vous aidera à avoir envie de les pratiquer et à continuer à le faire à long terme. Toutes les activités comptent. Cherchez à faire 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou vigoureuse chaque jour. Voici quelques idées :



Activités physiques d'intensité moyenne (ces activités vous font transpirer un peu et respirer plus profondément) :

- Rendez-vous à l'école ou chez vos amis à bicyclette.
- Faites de la marche rapide à l'heure du lunch ou après l'école. Emmenez vos amis.
- Faites de la planche à roulettes ou de la natation en été et du patin ou de la luge en hiver.

Activités physiques vigoureuses (ces activités vous font transpirer et vous laissent « à bout de souffle ») :

- Entraînez-vous pour une course de 5 kilomètres.
- inscrivez-vous à des activités sportives à pratiquer après l'école comme le basketball ou le soccer.
- Dansez sur vos chansons entraînantes préférées.

Recommandations particulières

Votre organisme a besoin de nombreux éléments nutritifs pour grandir et être en santé. Il vaut mieux obtenir ces éléments nutritifs en mangeant des aliments variés de chacun des groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien. Si vous mangez des aliments de chacun des groupes alimentaires, vous ne devriez normalement pas avoir besoin d'un supplément de vitamines ou de minéraux. Les femmes qui peuvent devenir enceintes ont besoin de prendre une multivitamine contenant de l'acide folique chaque jour.

Si vous n'êtes pas satisfait de votre poids, parlez-en à vos parents ou à un professionnel de la santé avant d'essayer de perdre du poids. Il n'est pas toujours recommandé de perdre du poids au cours de la croissance. Une approche malsaine à la perte de poids peut être très néfaste pour votre santé mentale et physique.