



sommaire



3

Qu'est-ce qu'on mange ?

- 3 Fruits et/ou légumes
- 4 Féculents
- 5 Lait et produits laitiers
- 6 Viande, poisson, œufs
- 7 Matières grasses ajoutées
- 8 Produits sucrés
- 9 Boissons

10

« Je n'aime pas la viande »

11

« J'adore le sucré »

12

« J'aime bien le fast-food »

13

Le bon rythme

- 13 Le petit déjeuner
- 15 Le déjeuner
- 15 Le goûter
- 16 Le dîner

17

« J'ai tout le temps envie de manger »

18

« Je n'aime pas aller à la cantine »

19

On se bouge !

- 19 Une balance bien équilibrée
- 19 Se bouger tous les jours, oui mais comment ?
- 19 Vive le sport !

21

« Je me trouve trop grosse »

22

Repères de consommation

Et pour en savoir plus, rends toi aussi sur le site www.mangerbouger.fr

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Tous les jours, pioche régulièrement dans ces familles d'aliments, pour ta santé et le plaisir de manger !

fruits et/ou légumes

**AU MOINS
5 PAR JOUR**



À quoi ça sert ?

Ils sont bourrés de vitamines, minéraux et fibres qui te sont indispensables et qui protègent ta santé. En plus, ils sont très peu caloriques. Manges-en à chaque repas (et en cas de petit creux éventuel).

As-tu essayé ?

- ➔ Les gratins de légumes avec une sauce béchamel.
- ➔ Pense aux légumes mélangés avec du riz ou des pâtes, avec un bon coulis de tomates.
- ➔ Prépare des salades de fruits avec des fruits frais ou surgelés.
- ➔ Tu as du mal avec les légumes ? Mange encore plus de fruits pour compenser !

Salade de carottes à l'orange

Sur des carottes râpées nature, verse le jus d'une orange pressée. Remue, c'est prêt !



féculents : pain et autres aliments
céréaliers, pommes de terre et légumes secs



• LES POMMES DE TERRE

Ils te fournissent progressivement l'énergie nécessaire pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau, et te permettent ainsi d'attendre le repas suivant sans avoir faim. Malins, non ? Mais évite de les noyer de sauce grasse ou de beurre...

➔ N'hésite pas à accompagner tes spaghettis de petits morceaux de légumes, d'un bon coulis de tomates et d'un peu de fromage râpé.

➔ Saupoudre pâtes et riz d'une petite pincée de curry ou de quelques brins de basilic pour leur donner du goût.

→ Au petit déjeuner ou au goûter, pense au pain (y compris complet et bis), ou aux céréales pas ou peu sucrées auxquelles tu peux ajouter des morceaux de fruits ; limite celles qui sont très sucrées (chocolatées ou au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées).

**3 OU 4
PAR JOUR***

lait et produits laitiers

* en fonction de la taille de la portion
et de leur richesse en calcium



À quoi ça sert ?

Ils contiennent du calcium, indispensable pour grandir et avoir des os solides.

As-tu essayé ?

- ➔ Au cours de la journée, varie les plaisirs : lait le matin, yaourt à midi, fromage le soir...
- ➔ Tu trouves qu'un verre de lait, ça n'a pas de goût ? Ajoutes-y un peu de cannelle ou de vanille, ou mixe-le avec des fruits.
- ➔ Ou bien mange du fromage ou des yaourts à la place du lait. Du fromage blanc avec une petite cuillerée de miel, de confiture, de crème de marrons ou même de sirop, c'est délicieux !

Pour le calcium

Une quantité équivalente
de calcium (env. 200 mg)
est apportée par :



1 verre de lait



1 yaourt



une portion de 20 g
de fromage de type
emmental ou comté

Milk-shake express

Dans un bol de mixer,
mets un yaourt brassé
nature et quelques
fraises ou framboises
fraîches ou surgelées,
ajoute une petite cuillère
de sucre. Mixe le tout.
C'est prêt !



1 OU 2 FOIS
PAR JOUR

viande, poisson, œufs



Poulet à la crème

Découpe 100 g de blanc de poulet, fais-le cuire à la poêle, ajoute au dernier moment une cuillère à soupe de crème fraîche mélangée avec un peu de curry.



Il n'est pas obligatoire de manger de la viande, du poisson ou des œufs à la fois au déjeuner et au dîner. Mais si c'est ce que tu préfères, prends alors des portions plus petites que si tu n'en mangeais qu'une fois dans la journée.

À quoi ça sert ?

Ils t'apportent les protéines, des substances indispensables pour entretenir la peau, les muscles et les organes comme le cœur et le cerveau. Dans la viande et le poisson, il y a aussi du fer (mieux absorbé par l'organisme que celui des œufs) : tu en as besoin et, si tu en manques, tu peux être très fatigué... Essaie de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

As-tu essayé ?

➔ Si tu es pressé, plutôt que du poisson pané, prends des bâtonnets de surimi ou du thon en boîte au naturel. Et pourquoi pas une boîte de sardines à l'huile ?

LIMITER LA
CONSOMMATION

matières grasses ajoutées



À quoi ça sert ?

Elles permettent notamment de fabriquer l'enveloppe des cellules indispensables au fonctionnement de ton corps. Seulement voilà, elles sont aussi très caloriques, et doivent donc être consommées en petites quantités, sinon gare à la balance !

As-tu essayé ?

- ➔ Alterne ou mélange toutes les sortes d'huiles : colza, olive, arachide, noix, tournesol. Elles donneront bon goût à tes salades !
- ➔ Réserve le beurre, en couche fine, sur tes tartines du petit déjeuner.

VRAI OU FAUX ?

« Manger une barre "lait et chocolat" c'est comme boire un verre de lait. » FAUX ! Ne considère pas comme une vérité ce que certaines publicités télévisées cherchent à te faire croire ! Ce genre de barre contient quatre fois moins de calcium qu'un grand verre de lait... mais surtout deux fois plus de sucre et quatre fois plus de matières grasses. Pas terrible, non ? Ce n'est qu'un exemple... À toi d'en découvrir d'autres !



LIMITER LA
CONSOMMATION

produits sucrés

Chocolat de fête

Casse six carrés de chocolat noir dans une casserole et verse une cuillère à soupe de lait. Fais fondre à feu doux en tournant sans arrêt avec une cuillère en bois. Quand le chocolat est liquide, ajoute deux tasses de lait, mélange bien et laisse encore cuire 5 minutes. Ajoute un peu de cannelle pour parfumer.



À quoi ça sert ?

En fait, ils ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire. Tu adores ça et c'est normal, mais n'en abuse pas : ils peuvent donner des caries et sont caloriques. Limite les produits à la fois sucrés et gras : viennoiseries, pâtisseries, crèmes dessert, crèmes glacées, barres chocolatées, etc.

As-tu essayé ?

- ➔ Laisse-les se faire désirer ! Réserve le croissant ou la brioche au petit déjeuner du week-end, et offre-toi de temps en temps une barre chocolatée au goûter du mercredi.
- ➔ Tu ne peux pas t'en passer au quotidien ? Lis *J'adore le sucré*, page 11.



DE L'EAU
À VOLONTÉ

boissons



À quoi ça sert ?

Ton corps ne sait pas stocker l'eau : chaque jour, tu en perds beaucoup dans la sueur et l'urine. Or tu en as besoin pour hydrater les cellules et assurer la circulation du sang. Tu dois donc te réalimenter en buvant à volonté. Et la boisson que ton corps préfère : c'est l'eau, qu'elle soit en bouteille ou au robinet...

As-tu essayé ?

➔ Si tu n'es pas très attiré par l'eau plate, ajoutes-y un peu de citron pressé ou alterne avec de l'eau pétillante.
➔ Tu ne peux pas te passer de boissons sucrées ? Consomes-en de temps en temps, mais pense plutôt à prendre 1/2 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » ou un soda light.

VRAI OU FAUX ?

« Boire du soda light, c'est comme boire de l'eau. » FAUX !
C'est vrai que les boissons « light » sont très peu caloriques, puisqu'on a remplacé le sucre par un édulcorant. Mais attention : elles ont l'inconvénient d'entretenir l'attirance pour le sucré et donc de te donner envie de manger... sucré !

Pour te donner
une petite idée



Une canette
de soda de 33 cl contient
l'équivalent de



6 sucres

Cocktail d'anniversaire

Presse une orange
et un pamplemousse
dans un verre et ajoute
une goutte de grenadine.



**POUR ÊTRE EN FORME,
TU AS BESOIN DE PROTÉINES
ET DE FER,
ET LA VIANDE T'APPORTE
DES PROTÉINES DE BONNE
QUALITÉ ET DU FER
D'ORIGINE ANIMALE,
DONC BIEN UTILISÉ
PAR L'ORGANISME. COMMENT
FAIRE POUR AVOIR QUAND
MÊME LE BON COMPTE
SI TU N'EN MANGES PAS OU
QUE TRÈS RAREMENT ?**

**MANGE CHAQUE JOUR
DES ŒUFS OU DU POISSON,
ET DES PRODUITS LAITIERS**

Mais seul le poisson peut
remplacer la viande
en ce qui concerne le fer.

**FAIS DES MARIAGES
NOURRISSANTS**

→ **Un produit céréalier
(riz, pâtes, semoule, blé...)
+ un produit laitier :**
Mélange des pâtes avec
du fromage râpé ou fondu,
cuisine un riz au lait
parfumé à la
cannelle...

→ **Un légume sec
+ un produit laitier**

Au cours du même repas,
mange une salade
de lentilles et un yaourt...

→ **Un produit céréalier ou
un légume sec (haricots, pois
chiches, lentilles, flageolets...)
+ un peu d'œuf ou de poisson**

Mange une crêpe complète
qui associe farine et œuf, du
riz aux crevettes, une salade
de pois chiches au thon...

→ **Un légume sec
+ un produit céréalier**

Associe de la semoule avec
des pois chiches (comme
dans le couscous), du maïs
et des haricots rouges...

Tu es végétarienne ?

Parles-en à l'infirmière
ou au médecin scolaire,
ou à ton médecin
de famille. Tu as
peut-être besoin d'une
supplémentation en fer.

**LE VÉGÉTARISME,
C'EST QUOI EXACTEMENT ?**

Le végétarien exclut
de son assiette tous
les aliments issus de la chair
des animaux (viande,
poisson, fruits de mer...).



**TU AIMES LE SUCRÉ ?
NORMAL, C'EST
DRÔLEMENT BON...
AU GOÛT ! MAIS, SI
TU EN ABUSES, ÇA PEUT
LAISSER À DÉSIÉRER,
CAR TON ORGANISME
NE SAURA PAS QUOI EN
FAIRE ET LE TRANSFORMERA
EN GRAISSE. ALORS,
S'IL N'EST PAS QUESTION
DE T'EN PASSER,
VOICI QUELQUES TRUCS
POUR LIMITER
TA CONSOMMATION.**

**TON PLAN « SUCRE,
MAIS PAS TROP »**

➔ Demande à tes parents
de ne pas acheter trop
de gâteaux, de glaces
ou de crèmes dessert pour
t'éviter les tentations.

➔ Méfie-toi des aliments
light allégés en sucre :
ils cachent souvent
du gras et entretiennent
le goût pour le sucré.
Compare les étiquettes.

➔ Entre une tarte aux
fruits et un gâteau
à la crème, n'hésite pas :
c'est la première qu'il te faut !
➔ Bois un jus de fruits
sans sucre ajouté
ou une eau pétillante
à la place d'un soda.

**Attention
à ton sourire...**

Tes dents, elles, n'aiment
pas trop le sucre.
Et pour cause ! Il s'allie
aux bactéries présentes
dans ta bouche pour
former un mélange acide
qui va les attaquer
en profondeur. Résultat
à la longue ? Une carie !
Alors, de toute façon,
n'oublie pas de te brosser
les dents régulièrement !



LE FAST-FOOD, C'EST TON RESTAURANT À TOI. TU Y VAS AVEC LES COPAINS, C'EST RAPIDE, MAIS TU PEUX AUSSI Y RESTER DES HEURES POUR DISCUTER, CE N'EST PAS TROP CHER ET IL Y A PLEIN D'ALIMENTS QUE TU AIMES ! SEULEMENT VOILÀ, TU ENTENDS SOUVENT DIRE QUE CE N'EST PAS TRÈS ÉQUILIBRÉ ET QUE ÇA FAIT GROSSIR... EN RÉALITÉ, LE FAST-FOOD NE POSE PAS DE PROBLÈME À CONDITION QUE TU COMPOSES BIEN TON PLATEAU-REPAS... ET QUE TU N'Y MANGES PAS TROP SOUVENT !

FAIS SIMPLE...

Choisis le hamburger simple, sans bacon, sans sauce incluse. Privilégie celui qui contient de la salade et des crudités.

GARE À LA FRITE !

Prends plutôt la petite portion que la grande. Une fois sur deux, choisis plutôt une salade.

À BOIRE !

Si tu ne peux pas résister au soda, prends plutôt un soda light. Mieux : choisis un jus de fruits sans sucre ajouté. Encore mieux, demande un verre d'eau !

DOUCEMENT SUR LES SAUCES

Ce sont elles, principalement, qui rendent la nourriture du fast-food trop grasse. Prends un peu de ketchup ou de moutarde plutôt que la mayonnaise ! Et, pour ta salade, la moitié d'un sachet suffit...

UN PETIT DESSERT ?

Tu rêves de ton milk-shake depuis ce matin ? Offre-toi cette petite douceur mais mange une salade ou fais l'impasse sur les frites. Si tu as pris hamburger et frites, choisis plutôt la salade de fruits ou un yaourt à boire.

L'équilibre sur la journée

Tu as mangé au fast-food à midi ? Le soir, n'oublie pas les légumes et les fruits au dîner.



LE BON RYTHME

Le principal, c'est de manger chaque jour plutôt à la même heure, pour que le corps ait ses repères. Selon les pays (les coutumes, l'organisation de la société), le nombre de repas peut varier. En France, on fait habituellement trois repas par jour, à heures régulières, auxquels s'ajoute, pendant l'enfance et l'adolescence, le goûter. Pour que ton corps ait ses repères, voilà le bon rythme à suivre !

le petit déjeuner

Pas si petit que ça... Après une nuit entière, ton corps a passé huit à dix heures à jeun. Il a besoin de « carburant » !

« Oui, mais moi, je n'ai pas faim le matin... »

L'ennui, c'est que tu risques d'avoir un gros coup de pompe dans la matinée et d'avoir du mal à te concentrer en classe. Glisse dans ton sac à dos un morceau de pain et du fromage, une pomme ou une banane, ou une petite bouteille



de yaourt à boire, ou encore, de temps en temps, un pain au lait et quelques fruits secs (abricots, bananes séchées), que tu prendras si possible avant le début des cours.

« Oui, mais moi, je n'ai pas le temps... »

Si tu es toujours un peu pressé, prépare tout sur la table la veille. Ou opte pour un bol de lait aux céréales, plus vite prêt que des tartines à beurrer et du chocolat à faire chauffer !

AU MENU

- Du lait ou un yaourt, ou une portion de fromage.

- Un fruit ou un jus de fruits pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté ».

- Des tartines de pain grillé ou des céréales pas ou peu sucrées ; limite les céréales très sucrées (chocolatées ou au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées).

- Selon tes goûts, un peu de beurre, de confiture ou de miel sur tes tartines.



le déjeuner

Ce repas de la mi-journée est incontournable, que tu déjeunes à la maison, à la cantine, au fast-food...

« Oui, mais moi, je saute souvent ce repas... »

Domage, parce que tu es à peu près sûr de grignoter dans l'après-midi ! Et bien sûr, tu ne vas pas manger un steak et des pâtes à 16 h mais des barres chocolatées ou des viennoiseries, qui t'apportent surtout du sucre et des graisses.

« Oui, mais j'ai des activités entre midi et deux... »

Alors, de temps en temps, prépare-toi un bon sandwich. Tu peux varier les pains : baguette, pain complet, pain aux céréales, etc.

le goûter

Si tu as faim, fais un vrai goûter en rentrant du collège ou du lycée. C'est un moment de détente et de plaisir, profite-en ! Et puis, cela te permettra d'attendre le dîner

AU MENU



Des légumes crus
et/ou cuits



Viande ou poisson
ou œufs
au déjeuner et/ou
au dîner



Un produit céréalier
ou un autre féculent



Un produit laitier : varie
ta consommation de
produits laitiers dans
la journée (ex. yaourt
à midi et fromage le soir)



Un fruit :
frais ou en compote



Et de l'eau

AU MENU

Du pain et un peu
de chocolat et/ou
un fruit et/ou
un produit laitier
(lait, yaourt
ou fromage ou
yaourt à boire)

sans avoir envie de piocher dans le frigo ou les placards... Si tu sors tard de cours, emporte un ou deux aliments dans ton sac (voir ci-contre). Mais tu peux aussi t'offrir un gâteau de temps en temps !

Cependant, le goûter n'est pas non plus obligatoire : fais selon ton appétit.

le dîner

C'est le repas où souvent tu te retrouves avec ta famille, pour discuter de ta journée. Les aliments sont les mêmes qu'au déjeuner, sauf le groupe viande, poisson, œufs, que tu peux ne consommer qu'une fois par jour (midi ou soir).



**TU AS TENDANCE
À GRIGNOTER TOUT LE TEMPS ?
C'EST EMBÊTANT
PARCE QUE, EN MANGEANT
TOUTE LA JOURNÉE,
À N'IMPORTE QUELLE HEURE,
TU DÉSORGANISES
TON ESTOMAC, IL NE SAIT PLUS
QUAND IL A VRAIMENT FAIM !**

**OUI, MAIS TU AS
VRAIMENT FAIM...**

Sans doute parce que tu n'as pas assez mangé aux repas. Pour éviter de te bourrer de produits souvent gras et sucrés dans la journée, ne fais pas l'impasse sur les féculents, ni sur les fruits et les légumes, qui calment bien la faim.

CHASSE L'ENNUI...

À chaque fois que tu as envie de manger entre les repas, demande-toi : « Est-ce que j'ai vraiment faim ? ». Presque toujours, la réponse est non... C'est souvent parce qu'on s'ennuie ou qu'on est stressé qu'on a envie de manger. Appelle plutôt un copain ou une copine, sors faire un tour ou prévois une activité.

**SI TU AS VRAIMENT
UN PETIT CREUX**

Laisse tomber le paquet de chips et mange un fruit ou un yaourt. En cas de fringale, prends une tranche de pain avec un peu de fromage.

La télé

As-tu remarqué que tu as tout le temps envie de manger quand tu regardes la télé ? Pas étonnant avec tous ces spots publicitaires qui passent au moment de tes émissions préférées. Comme par hasard, c'est un défilé de barres chocolatées, de crèmes dessert, de glaces, de bonbons, de sodas... Est-ce qu'on n'essaierait pas de te manipuler un peu, par hasard ?



**C'EST VRAI QUE LA CANTINE
EST UN ENDROIT SOUVENT
BRUYANT, QUE TU ATTENDS
LONGTEMPS ET QU'IL PEUT
ARRIVER QUE LES PLATS
NE SOIENT PAS
TRÈS APPÉTISANTS...
PAS FACILE DE BIEN FAIRE
À MANGER POUR PLUSIEURS
CENTAINES D'ÉLÈVES !
MAIS, EN GÉNÉRAL,
TU PEUX TRÈS BIEN
Y DÉJEUNER.**

FAIS LES BONS CHOIX

➡ En entrée, privilégie les crudités. Cela ne t'empêche pas de temps en temps de prendre de la charcuterie ou un friand !
➡ Si la viande en sauce ou le steak surcuit ne te tente vraiment pas, n'insiste pas ! L'équilibre alimentaire se construit sur une journée, pas sur un seul repas. Tu te rattraperas ce soir à la maison.

➡ N'oublie pas les légumes.
➡ Choisis des féculents ou mange plusieurs tranches de pain.
➡ Pour terminer ton repas, passe-toi plus souvent de crème dessert et opte pour un yaourt nature ou aux fruits, ou bien du fromage. Et n'oublie pas les fruits ou les compotes !



ON SE BOUGE !



Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien. Mais éviter d'être trop sédentaire et pratiquer en plus une activité physique régulière, chaque jour, c'est encore mieux !

Se bouger, c'est bon pour la santé ! Mais pourquoi, au fait ? Parce que c'est une façon d'équilibrer les « entrées », ce que tu manges, et les « sorties », ce que ton corps brûle en fonctionnant. Or, moins tu bouges, moins tu brûles... avec comme premier risque, celui de grossir.

Une balance bien équilibrée

➔ Le secret : une alimentation conforme aux repères de ce guide (voir page 22) et l'équivalent d'au moins une heure de marche rapide chaque jour.

➔ Évite de passer une journée devant ton ordinateur sans remuer autre chose que tes doigts sur le clavier !

Se bouger tous les jours, oui, mais comment ?

Ton corps est fait pour remuer : avec ses six-cents muscles, ses dizaines d'articulations et ses centaines de tendons et de ligaments, il se rouillerait s'il restait immobile ! Voici donc cinq idées pour bouger :

➔ Tu habites dans un immeuble ? Laisse tomber l'ascenseur et monte à pied !

Vive le sport !

— — — — —
Si, en plus de ton activité physique quotidienne, tu peux pratiquer un sport une ou deux fois, par semaine, c'est formidable. C'est l'occasion de rencontrer de nouveaux amis, de sortir mais aussi de te défouler quand tu es un peu énervé par le collège ou tes parents ! Tu exerceras ton sens de la solidarité grâce aux sports d'équipe, aiguiseras ton art de la stratégie dans les sports de combat, développeras ton sens artistique grâce à la danse... Beau programme, non ?

- ➔ Si c'est possible, va au collège à pied ou à vélo. Sinon, descend du bus un arrêt plus tôt et termine en marchant... pourquoi pas avec tes amis ?
- ➔ Tu as un chien ? Emmène-le faire chaque soir le tour du pâté de maisons. Pourquoi pas en courant ?
- ➔ Propose à tes frères et sœurs ou à tes copains/copines une petite virée à la piscine pendant le week-end. Bouger à plusieurs, c'est sympa ! Essaie de nager 1/2 heure sans t'arrêter, à ton rythme.
- ➔ Si cela n'est pas dangereux, déplace-toi quand tu peux en skate, en rollers, en trottinette ou à vélo.
Sais-tu que 15 à 20 minutes de rollers, ça équivaut à 1/2 heure de marche rapide ?



**TU TE DÉSOLES DE
TES RONDEURS PARCE
QUE TU AIMERAIS
BIEN RESSEMBLER
AUX MANNEQUINS DES
MAGAZINES... MAIS
ES-TU SÛRE D'ÊTRE TROP
GROSSE ? NE TE LAISSE PAS
INFLUENCER PAR
CETTE MODE DES FILLES
« FIL DE FER ».
D'AILLEURS, IL Y A DE
NOMBREUX ACTEURS ET
ACTRICES QUE TU TROUVES
SUPERBES ET QUI SONT LOIN
D'ÊTRE MAIGRES !**

Même si tu as quelques kilos en trop, ne te mets surtout pas au régime toute seule ! À ton âge, tu as besoin de manger de tout pour grandir harmonieusement et en forme.

À qui en parler

Si tu penses que tu as besoin de maigrir, parles-en bien sûr à tes parents, mais aussi à l'infirmière ou au médecin scolaire ou à ton médecin de famille. Il tracera ta « courbe de corpulence » et t'expliquera où elle se situe par rapport aux « normes ». Si nécessaire, il envisagera avec toi les solutions adaptées à ta situation.

POUR GARDER LA LIGNE

Si tu suis attentivement les conseils de ce guide, tu ne devrais pas avoir de problème de poids. Mange selon les repères de consommation (voir p. 22). Lis aussi *j'ai tout le temps envie de manger* (p. 17). Tu es fan du fast-food ou tu es très gourmande ? Lis *J'aime bien le fast-food* (p. 12) et *J'adore le sucré* (p. 11).

BOUGE TON CORPS !

Pas de miracle, pour ne pas être en surpoids, il faut équilibrer ce que tu manges et l'énergie que tu dépenses. Diminue les activités sédentaires (télé, console de jeux), augmente ton activité physique au quotidien, et si tu t'inscrivais en plus à une activité sportive de ton choix ?

N'EN FAIS PAS

UNE OBSESSION

À trop vouloir mincir, tu finis par ne plus penser qu'à ça. Tu risques de te rendre malade en alternant des périodes où tu t'affames et des périodes où tu te goinfrs.

Halte aux régimes farfelus !

Attention, certains régimes sont totalement déséquilibrés et peuvent nuire à ta santé. Ils te promettent trois kilos de moins en une semaine, mais ils sont tellement restrictifs et monotones que tu finis par craquer et par manger ensuite trois fois plus que d'habitude. Résultat : au lieu de maigrir, tu grossis...



REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS*

Voici les repères de consommation pour les adolescents,
à suivre pour protéger ta forme et ta santé !

Fruits et/ou légumes 	Au moins 5 par jour
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs 	À chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers 	3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium)
Viandes Poissons et produits de la pêche Œufs 	1 ou 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées 	Limiter la consommation
Produits sucrés 	Limiter la consommation
Boissons 	De l'eau à volonté
Sel 	Limiter la consommation
Activité physique 	Au moins l'équivalent d'une heure de marche rapide chaque jour

* Ces repères correspondent aux objectifs nutritionnels du PNNS, Programme national nutrition-santé, qui est un programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population en jouant sur un de ses déterminants majeurs, la nutrition.

- À chaque repas et en cas de petit creux
 - Crus, cuits, nature ou préparés
 - Frais, surgelés ou en conserve
 - Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter
- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)
 - Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
- Jouer sur la variété
 - Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
- En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents
 - Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas
 - Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...)
 - Limiter les formes frites et panées
 - Poisson : 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.)
 - Favoriser la variété
 - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons
 - Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas
 - Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)
 - Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)
- Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré
 - Ne pas resaler avant de goûter
 - Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
 - Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés
- À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...
 - Limiter l'inactivité et la sédentarité (télévision, console de jeux ou ordinateur...)

Manger, on le fait tous les jours, sans forcément y penser. Pourtant, pour être en forme, bien grandir, bien réfléchir et être bien dans sa peau, il est important de choisir ce que l'on met dans son assiette. C'est compliqué ? Pas tant que ça !

Faire les bons choix, c'est manger de tout, soit un peu, soit beaucoup, selon le type d'aliments... C'est faire le plein de fruits, de légumes, de produits laitiers et de féculents (pain, riz, pâtes...), c'est diminuer les sucreries et les viennoiseries au quotidien, mais s'accorder de temps en temps un bon gâteau...

C'est aussi bouger tous les jours, parce qu'en restant toute la journée derrière son ordinateur ou devant la télé, on ne se dépense pas assez, on a tendance à grignoter, et on risque de grossir...

Ce petit guide va te donner toutes les clés pour bien manger en te faisant plaisir et sans te priver !

Conception et rédaction : Bernadette Costa-Prades, d'après le fonds scientifique élaboré pour La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents, par le groupe de travail « Guides alimentaires du PNNS » réuni par l'Anses. Coordination éditoriale : Laurence Noiroit (Inpes). Conception et réalisation **TEXTUEL** Conception graphique et mise en page : Agnès Boulmer. Illustrations : Régis Fallier, Hyperfamous, Marianne Maury-Kaufman, illustration de couverture : Hyperfamous. Octobre 2004 - Réédition : novembre 2015.