

ATELIER A –

LES BESOINS DE BASE D'UN ELEVE DE 3E

Entre 13 et 19 ans, les besoins nutritionnels sont à leur niveau maximal, liés à une phase de croissance rapide. Durant la puberté, l'organisme acquiert environ 15 % de sa taille définitive (soit un gain de 7 à 9 cm par an) et 50 % de son poids de jeune adulte.

Le besoin énergétique :

L'apport énergétique conseillé dépend du stade de la croissance, de facteurs génétiques, et du niveau d'activité physique. Il varie entre 2 100 et 2 900 kcal par jour chez les filles, et 2 400 et 3 500 kcal chez les garçons.

À titre indicatif, voici les apports conseillés pour un niveau d'activité moyen (*) :

- Filles de 13 à 19 ans : 2 400 kcal
- Garçons de 14 ans : 2 700 kcal
- Garçons de 17 ans : 3 000 kcal

(*)Source : Afssa. Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 2001.

Pour 30 minutes de marche par jour et 2 à 3 heures de sport par semaine.

Menus-type d'une journée

Petit-déjeuner :

- 80 à 100 g de pain (1/3 à 2/5 de baguette) tartiné de beurre ou 60 à 70 g de céréales de petit-déjeuner enrichies en fer ou 1 sachet de 50 g de biscuits pour petit-déjeuner ;
- 200 ml (1 petit bol) de lait demi-écrémé avec 2 cuillères à café de poudre chocolatée, ou 1 grand verre de yaourt à boire ;
- 1 fruit de saison ou 1 fruit pressé ou 1 verre (150 ml) de pur jus de fruit ;
- éventuellement, un café ou un thé.

Déjeuner :

- Crudités de saison avec 1 cuillère à soupe d'huile (colza, noix, olive) ;
- 100 à 150 g de viande ou de poisson ou 2 œufs ;
- 150 à 250 g de féculents (5 à 8 cuillères à soupe) avec des légumes et 1 cuillère à café de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème ou d'huile ;
- 40 à 50 g de fromage (l'équivalent d'1/6 à 1/5 de camembert) ;
- 1 fruit de saison ;
- 30 g à 40 g de pain (1/8 à 1/6 de baguette).

Goûter :

- 60 à 80 g de pain (1/4 à 1/3 de baguette) ou 40 à 60 g de biscuits (2 sachets individuels) ou 50 à 60 g de muesli aux fruits secs ;
- 40 à 60 g de fromage (l'équivalent d'1/6 à 1/4 de camembert) ou 1 crème dessert ou 1 verre de lait.

Dîner :

- Soupe de légumes ou crudités de saison avec 1 cuillère à soupe d'huile (colza, noix, olive) ;
- 100 à 150 g de poisson ou de viande ou 2 tranches de jambon ou 2 œufs;
- 150 à 200 g de féculents (5 à 6 cuillères à soupe) avec des légumes et 1 ; cuillère à café de beurre ou 1 cuillère à soupe de crème ou d'huile ;
- 1 yaourt aux fruits ou autre laitage ;
- 1 fruit de saison ou salade de fruits ;
- 30 à 40 g de pain (1/8 à 1/6 de baguette).

D'après www.onmangequoi.lamutuellegenerale.fr



Proportion des apports énergétiques totaux:

50-55% de glucides
(notamment d'amidon)
30% de lipides
15-20% de protéines
+ Eau à volonté (1-1,5L)

Suivre les recommandations du Plan National Nutrition-Santé.

D'après Okea - Fotolia.com