

Conférence:

Enfants, Adolescents, Parents: Manger-bien, Manger-sain

Animée par,
Solène CHARLES
Diététicienne-Nutritionniste

Sommaire

I. Connaissances sur l'alimentation

- **Le glossaire en nutrition**
- **Les 7 leçons à retenir**
- **Les idées reçues**

II. Manger bien pour mieux grandir

- **Alimentation de l'enfant et de l'adolescent (6 à 18 ans)**
- **Améliorer ses pratiques alimentaires au quotidien**
- **Conclusion**
- **Questions**

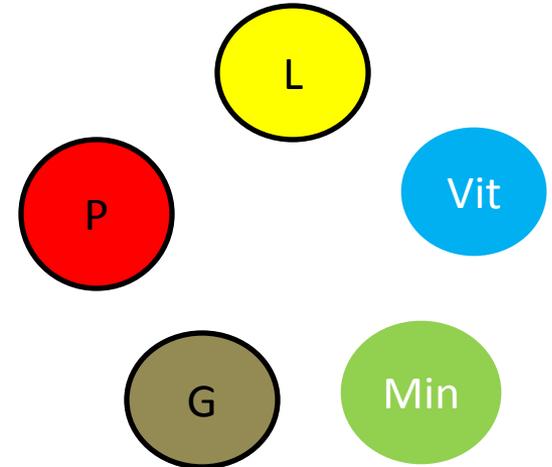
I. Connaissances sur l'alimentation

➤ Le glossaire en nutrition

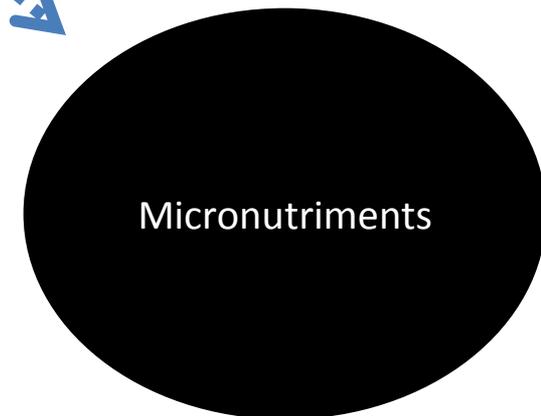
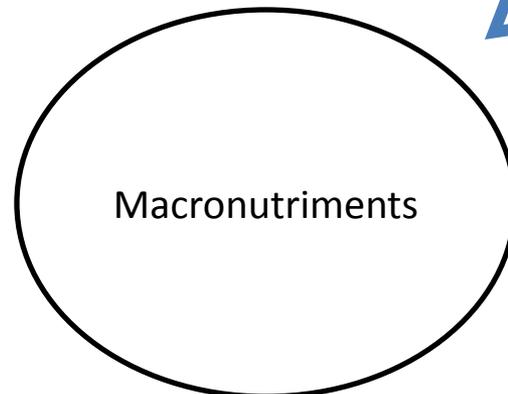
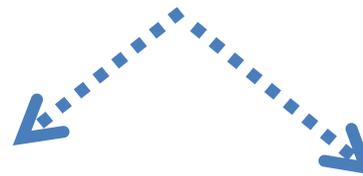
- Aliments et nutriments



Substance nourricière



Composition des aliments



I. Connaissances sur l'alimentation

- Recommandations alimentaires

ANC	Quantité de nutriment adaptée à un groupe d'individus , uniquement pour la population française
AJR	Quantité de nutriment à apporter pour assurer le besoin moyen de la population
RNJ	Aide le consommateur dans la quantité et les fréquences de consommation du produit

- Densité nutritionnelle et énergétique

Densité nutritionnelle	Apport en nutriment d'un aliment
Densité énergétique	Apport calorique d'un aliment

I. Connaissances sur l'alimentation

ALIMENT TRANSFORME ET VALEUR NUTRITIONNELLE



Un fruit

18 g de glucide

2.1 g de fibres

73 Kcal



Jus de fruit

24 g de glucide

1 g de fibres

100 Kcal



Tarte aux pommes

34 g de glucide

1.6 g de fibres

237 Kcal

I. Connaissances sur l'alimentation

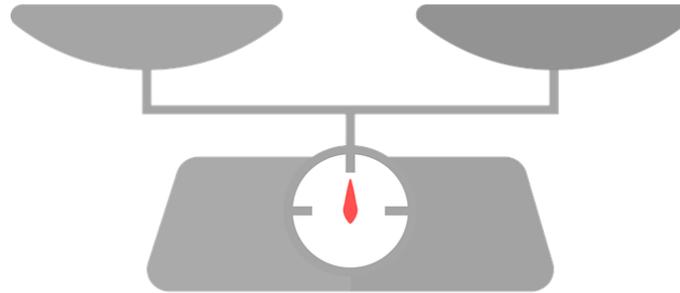
- Dépenses et apports énergétiques

L'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme par la bioénergétique

- ❖ Métabolisme de base
- ❖ NAP
- ❖ Thermorégulation
- ❖ ADS
- ❖ Etat physiologique particulier
- ❖ Valeur énergétique des aliments
- ❖ Absorption des nutriments

I. Connaissances sur l'alimentation

- La balance énergétique



- Notion de poids

IMC= indice de masse corporelle

Selon L'OMS:



I. Connaissances sur l'alimentation

➤ Les 7 leçons à retenir

- Les Protéines



Une protéine est une chaîne d'acides aminés : 20 AA engagés dans la synthèse protéique dont , 8 AAI et 2 AA semi-indispensables (nourrisson)

❖ Protéines animales :

**Œuf
VPO
(Viande
Poisson
Œuf)**

**Produits
Laitiers**

❖ Protéines végétales

**Céréales
Légumineuses**

**Graines
oléagineuses**

Algues

I. Connaissances sur l'alimentation

- Les lipides

Chaînes d'acide gras → 3 types AG :

- ❖ Acides gras saturés

Viande
Jaune
d'œuf
Charcuterie

Beurre
Crème
Fromage
Lait entier

Huile de palme
Huile de coprah
Huile de coco

- ❖ Acides gras mono-insaturés

Graisse
d'oie
Graisses de
volailles

Huile d'olive
Avocat
Graines
oléagineuses

- ❖ Acide gras polyinsaturés

Huile de colza
Huile de lin
Huile de chanvre
Huile de caméline

Poisson gras
Huile de noix
Huile de noisette

I. Connaissances sur l'alimentation

- Les glucides

**Grande famille de molécules présentes dans le monde animal et végétal :
amidon et glycogène**

❖ Glucides simples (rapides)

Fructose :
Fruits et
légumes

Lactose:
Lait et laits
fermentés

Saccharose:
Sucre,
Produits
sucrés,
Sodas

❖ Glucides complexes (lents)

Amidon:
Produits céréaliers
Céréales
Légumes secs
Tubercules

I. Connaissances sur l'alimentation

- Fibres alimentaires

Glucides non digérés et non absorbés

❖ Solubles

❖ Insolubles



I. Connaissances sur l'alimentation

- Vitamines

Substances organiques non synthétisées par l'organisme → Coenzymes

❖ Hydrosolubles

❖ Liposolubles



BIO



- Minéraux

Substances non organiques

❖ Macroéléments

❖ Oligoéléments

I. Connaissances sur l'alimentation

- Eau

Seule boisson indispensable à l'organisme

- ❖ Eau minérale
- ❖ Eau du robinet
- ❖ Eau de source
- ❖ Eau pétillante (gazeuse et gazéifiée)



Bicarbonate → eau bicarbonatée

Ph → alcalin ou acide

Triangle des bouteilles → substances chimiques = perturbateurs endocriniens

I. Connaissances sur l'alimentation

➤ Les idées reçues

Les glucides complexes font augmenter doucement la glycémie , et les glucides simples font augmenter rapidement la glycémie .

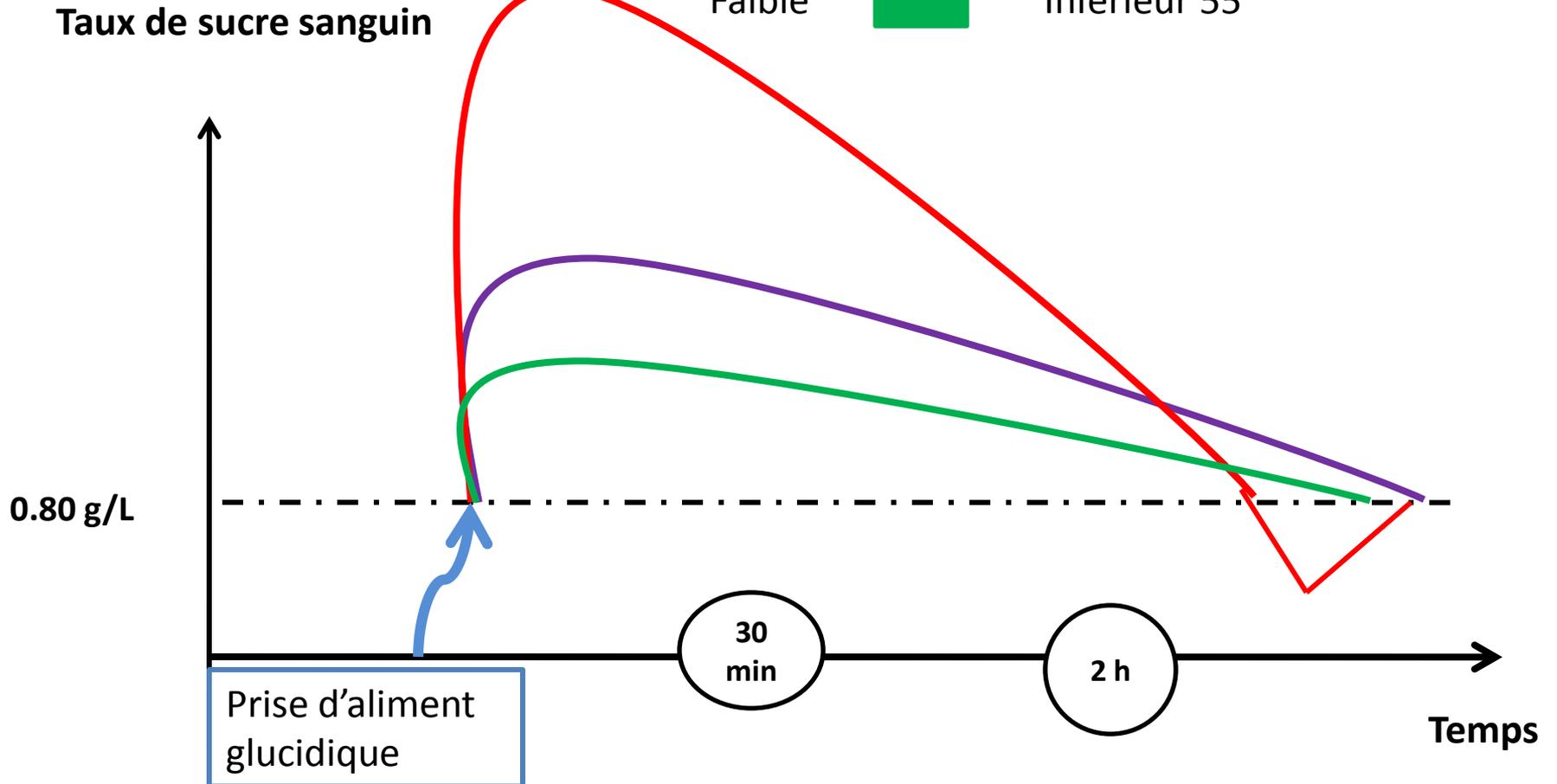


Un sucre lent peut faire augmenter rapidement la glycémie et un sucre simple peut faire augmenter lentement la glycémie:

- **Facteurs accélérants**
- **Facteurs ralentissants**

Index Glycémique

- Elevé ■ Supérieur 70
- Moyen ■ 56-69
- Faible ■ Inférieur 55



I. Connaissances sur l'alimentation

➤ Les idées reçues

Les acides gras saturés sont néfastes pour la santé?

I. Connaissances sur l'alimentation



Oui si la consommation est excessive : athérogènes



Non si l'alimentation est équilibrée et variée : favorise la croissance des os et des dents, barrière contre l'absorption du glucose, renforcement du système immunitaire

I. Connaissances sur l'alimentation

Les végétariens peuvent-ils être en carences alimentaires

I. Connaissances sur l'alimentation



Le végétarisme : mode alimentaire qui exclut les aliments carnés (viande et poisson).

Aucune carence , car on remplace les protéines animales par des protéines végétales (protéine végétale complète).

Mais possibilité d'avoir une déficience (calcium et fer) si consommation insuffisante en produits laitiers et œufs.

Le végétalisme : mode alimentaire qui exclut les aliments carnés + les œufs et les produits laitiers.

Carence en Vitamine B12 : supplémenter

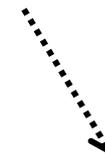
Mode alimentaire déconseillé pour les populations plus fragiles

II. Manger bien pour mieux grandir

➤ Alimentation de l'enfant et l'adolescent (6 à 18 ans)

Alimentation importante car l'organisme est en pleine construction (croissance accrue)
RECOMMANDATION PNNS : Programme National Nutrition Santé

- Petite enfance
 - ❖ Diversification alimentaire
 - ❖ Habitudes alimentaires
- Enfant et Adolescent
 - ❖ Les 9 repères du PNNS
 - ❖ Les conseils à retenir
 - ❖ Les pratiques à mettre en place



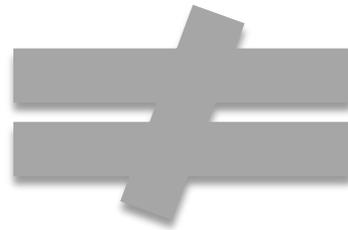
II. Manger bien pour mieux grandir

➤ Alimentation de l'enfant et l'adolescent (6 à 18 ans)

❖ Les 9 repères du PNNS

Apport suffisant pour compenser les pertes dues à la croissance

▶ Une portion , qu'est ce que c'est ?



Les 9 repères du PNNS

Fruits et légumes



5 fruits et légumes par jour
1 portion = 80 à 100 grammes

Féculents



Chaque repas et selon son appétit

Viande-Poisson- Œuf



1 à deux fois par jour en fonction des quantités
1 portion pour les enfants = 40 g à 80 g par jour
1 portion pour les adolescents = 100 g par jour

Produits laitiers



3 par jour en fonction de leur richesse en calcium
1 portion = 30 g de fromage, 1 yaourt

Produits sucrés



A limiter

Matières grasses



A limiter

Sel



Limiter la consommation

Eau



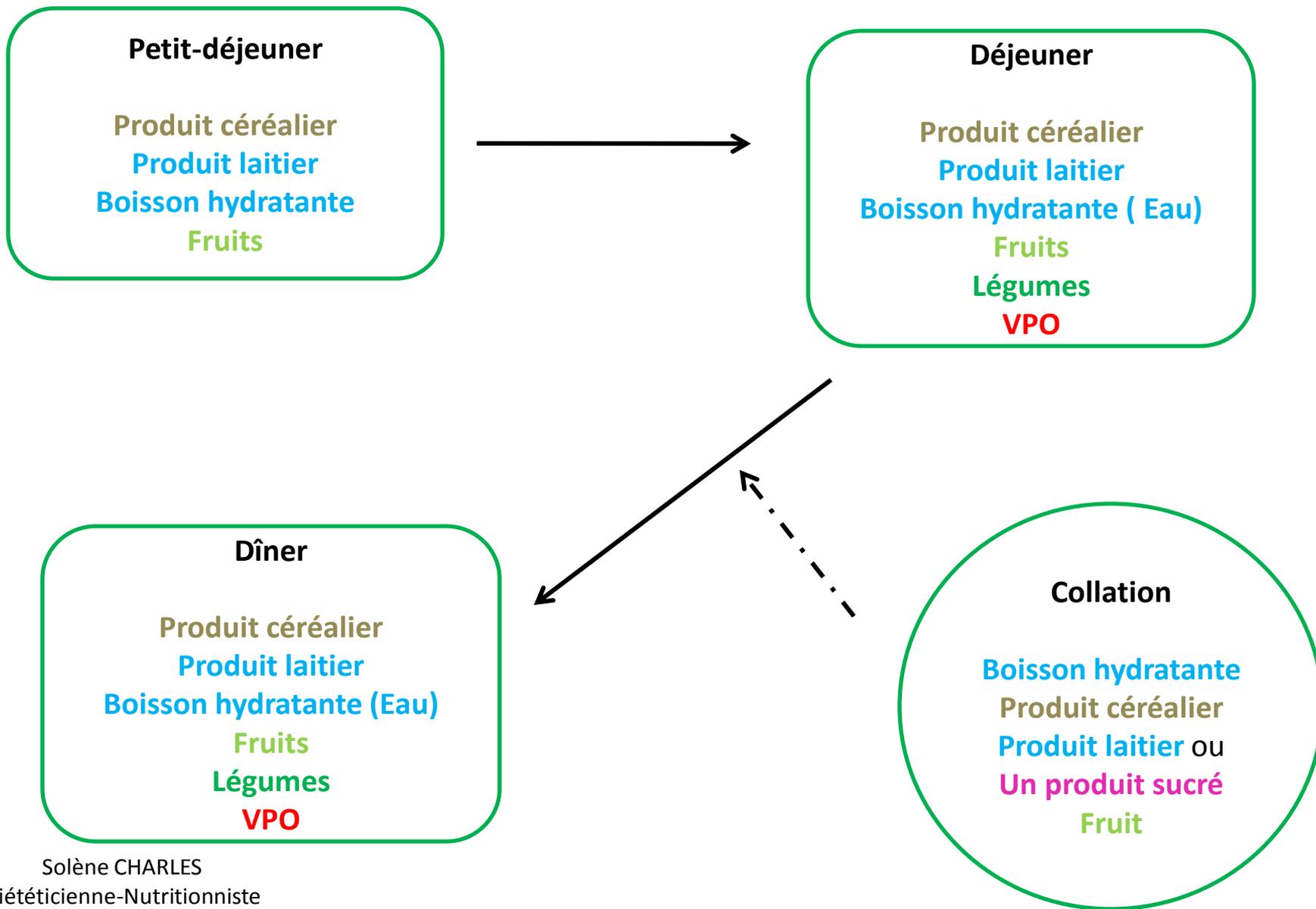
Seule boisson indispensable au fonctionnement de
l'organisme

Activité Physique



Limiter la sédentarité

► La structure des repas



II. Manger bien pour mieux grandir

❖ Les conseils à retenir

	A privilégier	A limiter
Fruits et légumes	Bio et de saison	Les conserves La consommation des peaux des fruits et légumes non BIO
Féculents / Céréales	Complètes ou semi-complètes	Raffinées
VPO	VPO de qualité Œufs BIO	VPO transformées Poissons prédateurs
Produits laitiers	Riche en calcium et protéines	Desserts gourmands (crème dessert)
Produits sucrés	Les confitures, les sucres complets, sucre fleur de coco	Produits raffinés
Matière grasse	Huile végétale Beurre	Huile chauffée Huile riche en acide gras saturés
Sel	Produits sans sel ajouté	Produits avec sel ajouté
Eau	Eau en bouteille en verre	Eau sucrée, boissons sucrées

II. Manger bien pour mieux grandir

- ❖ Les pratiques à mettre en place pour les enfants:
 - Accompagner son enfant dans le choix des aliments
 - L'enfant doit choisir la quantité
 - Guider son enfant sur ses sensations alimentaires (faim ou gourmandise)
 - Proposer des plats variés (présentation, cuisson, assaisonnement)
 - Manger dans de bonnes conditions (calme, assis ...)
 - Ne pas faire de régime à un enfant sauf en cas de problème de santé

- ❖ Les pratiques à mettre en place pour les adolescents
 - Limiter les repas type Fast-food
 - Limiter les achats de certains produits (bonbons, viennoiserie)
 - Surveiller l'équilibre alimentaire si votre adolescent est végétarien
 - Les fumeurs doivent avoir un apport en vitamine C plus important que les non fumeurs
 - Ne pas faire de régime pour les jeunes filles

Conclusion

L'alimentation est avant tout le plaisir de manger, il ne faut pas se priver mais limiter la consommation de certains aliments.

Rappelons , qu'un enfant ne doit pas faire de régime alimentaire sauf sur avis médical

Avez-vous des questions ?

