

# 8 trucs pour une bonne alimentation de votre adolescent

**Drs Patrick Oddo et Sabine De Sanctis**



Adresse du site : [www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis](http://www.docvadis.fr/docteurs-oddo-de-sanctis)









Validé par  
le Comité Scientifique Endocrinologie

**L'adolescence est une période de croissance particulièrement importante. Une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité physique régulière sont indispensables à son développement. Cependant, à cet âge, votre ado a des besoins alimentaires particuliers en fer, calcium et vitamine D.**

## 8 éléments pour une bonne alimentation de votre adolescent

	Votre ado mangera au moins cinq fruits et légumes par jour (plus de légumes que de fruits), des céréales (en limitant les céréales fourrées et trop sucrées) et des féculents à chaque repas en quantité modérée, trois ou quatre produits laitiers par jour et de la viande, du poisson ou des œufs une à deux fois par jour en alternance, comme lorsqu'il était plus jeune.
	Faites du repas un moment d'échange et de convivialité en famille, sans télévision, téléphone ou ordinateur. Le repas doit durer entre 20 et 30 minutes pour permettre aux messages de satiété d'atteindre le cerveau. Cela aidera votre adolescent à manger à sa faim, avec plaisir et sans abuser sur les quantités.

	<p>A l'adolescence, les filles sont très sujettes au manque de fer en raison des pertes de sang liées à leurs règles. Cette carence se manifeste par une grande fatigue et peut entraîner une anémie. Cuisinez de la viande et du poisson, mais aussi des légumes secs (lentilles, haricots blancs, pois chiches...) riches en fer. Bon à savoir, le fer est mieux absorbé lorsqu'il est accompagné de vitamine C, contenue dans les agrumes. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.</p>
	<p>Tous les ados ont besoin de calcium et de vitamine D, indispensables pour la bonne constitution des os. Les produits laitiers sont la principale source de calcium. Proposez aussi à votre ado des menus à base de légumes (blettes, choux...) et certaines eaux minérales riches en calcium. Quant à la vitamine D, vous la trouverez dans les poissons gras, les œufs, le beurre... Elle est également naturellement synthétisée par la peau exposée au soleil (30 minutes par jour environ). Il est cependant possible que votre médecin lui prescrive, en plus vos bonnes recettes, de la vitamine D en ampoules.</p>
	<p>Il est important pour votre adolescent de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour. Cela participe au bon fonctionnement de ses organes vitaux et favorise sa concentration et son énergie. Proposez-lui des eaux minérales riches en calcium et en magnésium ou de l'eau du robinet à emporter partout avec lui.</p>
	<p>Attention aux aliments trop gras et trop sucrés souvent préférés des adolescents. Limitez la présence des biscuits apéritifs, des pâtisseries, des bonbons, des céréales au chocolat ou fourrées dans vos placards. Ils sont couramment consommés en dehors des repas lors d'épisodes de grignotage, à éviter car ils favorisent la prise de poids. En cas de petite faim, proposez-lui un fruit, une compote ou un laitage.</p>
	<p>L'adolescence est souvent le moment choisi pour expérimenter l'alcool. A moyen ou à long terme la consommation d'alcool peut avoir des conséquences sur sa santé et sur son poids. Surveillez son comportement, expliquez-lui les risques liés à la prise d'alcool et demandez conseil à votre médecin.</p>
	<p>De même, l'adolescence est une période compliquée exposant au risque de troubles du comportement alimentaire. Les plus courants sont la gestion des émotions par l'alimentation sous la forme d'envies irrésistibles de manger en dehors des repas. Les modifications du comportement alimentaire de votre adolescent peuvent être l'expression de difficultés personnelles, n'hésitez pas à en parler avec lui ou à lui conseiller d'en discuter avec son médecin.</p>

## **A savoir**

L'adolescence est un moment charnière où votre ado fait ses propres expériences. Il construit sa personnalité et cela peut s'accompagner d'un changement dans son alimentation. C'est une période où le regard des autres est important et cela est propice au développement des troubles du comportement alimentaire ainsi qu'à la consommation excessive d'alcool. Si vous remarquez un changement dans son comportement, maintenez le dialogue et s'il s'éloigne de vous, proposez-lui de parler de ses préoccupations avec un tiers.