FICHE CONSEIL Adolescents

Supplex

L'alimentation joue un rôle primordial dans la croissance et le développement intellectuel des enfants et des adolescents. L'adolescence, notamment, est une période cruciale : siège de grands bouleversements, à la fois physiques et psychologiques, c'est une période particulièrement à risque de carences et de déséquilibres nutritionnels. C'est pourquoi, pour bien grandir, il est essentiel de prendre de bonnes habitudes dès le plus jeune âge, en adoptant une alimentation variée et équilibrée, riche en vitamines et minéraux.

Des besoins spécifiques

Calcium

Le calcium est indispensable à la croissance et à la solidité des os. Il est donc primordial d'avoir des apports suffisants en calcium, dès le plus jeune âge. En effet, c'est pendant l'enfance et l'adolescence que se constitue le capital osseux que l'on conservera toute sa vie. En cas d'insuffisance d'apport en calcium à cette période, on risque donc d'avoir des os plus fragiles à l'âge adulte.

Chez les enfants, les besoins en calcium sont de l'ordre de 700 à 900 mg/jour. Ils augmentent à l'adolescence pour atteindre 1200 mg/jour. Pour couvrir ces besoins, les enfants et les adolescents devraient consommer 3 à 4 produits laitiers par jour. Ce n'est malheureusement pas toujours le cas et certains adolescents ont des apports en calcium trop faibles, ce qui risque d'avoir des répercussions sur la santé osseuse à l'âge adulte.

Vitamine D

La vitamine D est également essentielle à la croissance car elle permet l'absorption et la fixation du calcium sur les os. Une grande partie de la vitamine D est fabriquée par l'organisme, lors de l'exposition au soleil. Mais l'alimentation en apporte également. On en trouve dans les poissons, surtout les poissons gras comme le saumon, le thon ou les sardines. Certains produits laitiers et certaines huiles végétales sont également enrichis en vitamine D et peuvent être intéressants pour compléter les apports en cette vitamine.

Fer

Le fer est indispensable à la formation des globules rouges, qui permettent le transport de l'oxygène dans l'organisme. Il joue également un rôle dans les performances intellectuelles et la mémoire, et permet d'augmenter la résistance aux infections. Pourtant, les carences en fer sont encore trop fréquentes, notamment à l'adolescence, chez les jeunes filles, ce qui entraîne anémie et fatigue.

Pour avoir des apports suffisants en fer, il est conseillé de consommer régulièrement de la viande ou du poisson. Pensez également aux légumes secs, comme les lentilles, qui contiennent aussi du fer, même si celui-ci est moins bien absorbé par l'organisme que le fer d'origine animale.

Protéines

Les protéines sont essentielles pour bien grandir et avoir de bons muscles. Un excès de protéines n'est cependant pas souhaitable. C'est pourquoi, mieux vaut privilégier la qualité des protéines que la quantité. La viande, le poisson ou les œufs apportent des protéines d'excellente qualité et sont à consommer 1 fois par jour, avec une portion adaptée à l'âge de l'enfant. Les produits laitiers sont également intéressants. Enfin, les légumes secs et les céréales contiennent aussi des protéines, moins riches, toutefois, en acides aminés essentiels que les protéines animales.

Quelques conseils pour bien s'alimenter

• 3 repas par jour et un goûter

Le goûter contribue à équilibrer l'alimentation et à mieux répartir les apports alimentaires sur la journée. Il permet également d'éviter les petits creux et donc les grignotages. En revanche, prendre une collation en milieu de matinée n'est pas conseillé, sauf pour les enfants qui n'auraient pas pris de petit déjeuner.

• Augmenter les fruits et les légumes

Pour avoir une alimentation équilibrée, il est primordial de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. En effet, les fruits et les légumes sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.
Si votre enfant n'aime pas les fruits et les légumes, pensez aux soupes, gratins, purées ou compotes. Vous pouvez également les présenter de manière ludique et originale, sous forme de brochettes par exemple.

• Limiter les produits sucrés

Très appréciés des enfants, le sucre et les produits sucrés (sodas, bonbons, pâtisseries, crèmes glacées…) doivent être consommés avec modération, de temps en temps et en petite quantité. En effet, consommés en excès, ils augmentent le risque d'obésité et peuvent favoriser la survenue de caries dentaires.

• Privilégier les bonnes graisses

Bien qu'indispensables à l'organisme, la consommation de matières grasses doit rester modérée. De plus, il est recommandé de limiter les graisses animales et de privilégier les huiles végétales et le poisson, riches en acides gras essentiels.

Intérêt des produits Supplex :

Les produits ***Supplex*** offrent des réponses équilibrées et savoureuses, pour satisfaire les besoins nutritionnels des adolescents.

Préparés avec du lait, ils sont, en effet, source de calcium et de protéines et offrent une alternative gourmande pour atteindre les 3 à 4 produits laitiers quotidiens. Enrichis en algues marines F.A.L., ils sont riches en vitamines et minéraux et apportent notamment, suivant les produits, des quantités intéressantes en fer, calcium, phosphore, magnésium et vitamines du groupe B.

Faciles à préparer, les produits ***Supplex*** accompagnent vos enfants tout au long de la journée, au petit déjeuner, au dessert ou en collation, avec notamment :

P'tit Cao
C'est un petit déjeuner équilibré et gourmand, spécialement adapté aux besoins nutritionnels des plus jeunes.

Supplex Cao
Concentré de vitamines et minéraux, Supplex Cao est très riche en fer, particulièrement important à ces âges.

Supplex Cao oméga 3
En plus des vitamines et minéraux, ce petit déjeuner apporte également des acides gras indispensables.

Nergik Cao
Pour les adolescents en pleine croissance, Nergik Cao est le petit déjeuner idéal pour faire le plein d'énergie le matin et éviter les grignotages en matinée.

Découvrez nos gammes complémentaires sur : www.supplex.fr