



Les adolescents de 12-17 sont V-R-A-I-M-E-N-T P-R-E-S-S-É-S le matin

Environ 1 / 2 ne déjeuneraient pas : ils n'auraient pas faim

Jamais il ne sera suffisamment répété que tous les repas sont importants, mais le déjeuner, étant précédé d'une longue période de jeûne, est indispensable pour débiter la journée. Selon des études, les adolescents ont le plus fort taux d'abandon du déjeuner, soit de 50 %...1 ado sur 2 ne déjeuneraient pas... Les parents doivent superviser leurs jeunes de 12-17 ans à équilibrer ce repas!

Les adolescents sont vraiment pressés le matin !

Par manque de temps, se levant souvent à la dernière minute, les adolescents pressés ont tendance à sauter le déjeuner. Maintes activités peuvent occuper les minutes restreintes restantes, telles que de doucher, se coiffer, jaser sur les réseaux sociaux, surfer sur Internet, jouer avec une console de jeux... Ne pas déjeuner génère moult désagréments, comme l'irritabilité, un état de fatigue dans la journée pouvant créer léthargie et somnolence ainsi que des difficultés de concentration et de rétention de la matière enseignée. En fait, suite au jeûne de la nuit, le corps ressent un besoin nutritionnel important. Si ce besoin n'est pas comblé régulièrement, l'organisme aura tendance à se placer sur un mode d'économie d'énergie et de mise en réserve d'où... une prise de poids potentielle à long terme !

Les adolescents n'ont simplement pas faim le matin !

En plus du manque de temps, le fait de ne pas avoir faim le matin n'incite pas les adolescents à consommer le repas le plus important de la journée. L'inappétence peut être causée, entre autre, par une prise alimentaire tardive le soir précédent ou par le fait de se lever à la dernière minute et ainsi, ne pas laisser aux corps le temps d'émettre les signaux de faim avant le départ pour l'école.

Les adolescents ont des besoins nutritionnels importants !

Cette cohorte a des besoins nutritionnels importants pour assurer, entre autre, la croissance des os et le développement de la masse musculaire. Les apports énergétiques quotidiens sont estimés, pour les garçons, à environ 2700 kcal, et pour les filles à 2200 kcal. Le déjeuner doit donc représenter environ 30 % des apports caloriques de la journée pour combler tous les besoins en protéines et en énergie ainsi que de limiter les risques de carences en micronutriments tels que le calcium et le fer.

Astuces pour gagner du temps et pour stimuler les appétits légers !

Tic...tac...tic...tac...Le cadran sonne ! Il faut manger ! C'est le marathon du matin !

- Préparer les aliments (céréales, fruits, pain) et la table (mettre une nappe, placer les assiettes), la veille
- Vous lever au moins 15 minutes plus tôt afin d'avoir le temps d'assurer une supervision du déjeuner de vos ados : en déjeunant avec eux, vous établissez des bases d'une solide communication !

Un repas différemment préparé...Coloré et sur le pouce ! Pour stimuler l'appétit des ados !

- Les collations tardives sont à proscrire
- Offrez-leur des aliments liquides qui sont plus faciles à consommer comme un lait frappé aux fruits
- Donnez-leur des aliments nutritifs pouvant être consommés en route pour l'école ou dans l'autobus : barres de céréales nutritives, biscottes de blé entier, céréales sèches, fruits séchés, noix, yaourts en portions individuelles, etc.

Recettes de déjeuner « s-u-r l-e p-o-u-c-e », pour ados pressés le matin !

Smoothies aux bleuets

Portions 4
Préparation 2 minutes
Ingrédients
500 ml (2 tasses)
375 ml (1 1/2 tasse)
1
5 ml (1 cuillère à thé)

Temps de cuisson Aucun
Conservation 2 jours
Lait ou boisson de soya non sucrée
Bleuets congelés ou frais
Banane tranchée
Sirop d'érable ou de miel



Préparation
Mélanger tous les ingrédients au malaxeur.
Référence : Site Internet, Passeport santé

Yaourt-repas

Portions 1
Préparation 2 minutes
Ingrédients
125 ml (1/2 tasse)
60 ml (1/4 tasse)
Au goût

Temps de cuisson Aucun
Conservation 1 journée
Yaourt, au choix
Céréales de type granola
Fruits frais, séchés ou surgelés, Noix, raisins secs



Préparation
Mélanger ou disposer les ingrédients en étage, et déguster !
Référence : Marie-Pier Chartier, Dt.p

Tortillas-déjeuner

Portions 1
Préparation 2 minutes
Ingrédients
1
60 ml (1/4 tasse)
1

Temps de cuisson Aucun
Conservation Aucune
Moyenne tortillas de blé entier
Beurre d'arachide ou d'amande
Banane entière ou en rondelles



Préparation
Tartinier la tortilla avec le beurre d'arachide. Placer la banane au centre de la tortilla et l'enrouler.
Référence : Marie-Pier Chartier, Dt.p

502005-13



310, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup
Tél. : 418.867.2485 poste 244

SOURCES :

Livre : Mandoline, J'ai ça dans le sang. Nathalie Regimbal Dt.p. • Livre : Recette pour bébé et enfants. Marie-Claude Morin.
Comité régional du mois de la nutrition 2011 et Santé Canada • Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie Marie-Pier Chartier, Dt.p CSSS Rivière-du-Loup