

“L'alimentation des adolescents”

En pleine croissance, les adolescents ont des besoins alimentaires spécifiques, notamment en nutriments, fer, calcium et vitamine D. Il est conseillé de limiter leur consommation de produits gras et sucrés et de les informer sur les dangers de l'alcool.

• **Besoins nutritionnels spécifiques**

-Fer : Crucial pour l'hémoglobine, risque de carence chez les adolescentes et les végétariens.

- Sources : Viande, poisson, légumes secs, agrumes (aident l'absorption).

-Calcium et Vitamine D : Essentiels pour des os solides.

- Sources : Produits laitiers (3-4 portions/jour), soleil, poissons gras.

• **Bonnes pratiques alimentaires**

-Alimentation équilibrée et adaptée à la croissance.

-Hydratation et activité physique régulière (marche, vélo).

• **Pièges à éviter**

-Graisses et sucres : Limiter charcuterie, pâtisseries, snacks gras.

-Alcool : Attention aux prémix sucrés qui cachent l'alcool.

• **Recommandations**

-Consultations médicales pour dépister les carences.

-Éducation sur les risques liés à l'alcool et aux mauvaises habitudes alimentaires.

