

L'alimentation des adolescents



L'alimentation, une question sensible à l'adolescence • Crédits : Nico Kai - Getty

L'adolescence est une période de besoins nutritionnels importants. Or c'est la période où les comportements, notamment alimentaires changent. (...)

L'adolescence est, avec la période fœtale et la première année de vie, la période de plus grande croissance. En 5 ans le poids double et pendant quelques années l'enfant grandit de 8 à 12 cm par an. Les apports nutritionnels augmentent considérablement pour atteindre voire dépasser les apports conseillés aux adultes, et les risques de déséquilibre alimentaire sont très importants. Les bouleversements corporels sont aussi d'ordre psycho-affectif et sociaux car, au-delà de la satisfaction des besoins strictement nutritionnels, les comportements alimentaires prennent un sens particulier chez l'adolescent à la recherche d'une identité et d'une appartenance à un groupe.

Entre mode et image de soi

On commence à manger plus fréquemment à l'extérieur entre jeunes du même âge. Des enquêtes montrent que le plaisir de manger n'est pas très important à cet âge mais que les contacts sociaux occasionnés le sont. Comme dans d'autres domaines, les comportements alimentaires de l'adolescent sont très influencés par le groupe, par la mode ou par une certaine image corporelle, surtout chez les filles. (...)

Les apports énergétiques

L'apport calorique de l'adolescent varie énormément d'un jour à l'autre et comme pour l'enfant, il s'équilibre plus sur plusieurs jours que sur 24 heures : on voit des adolescents dévorer des quantités étonnantes de nourriture un jour et se contenter de quelques en-cas le lendemain. (...)

http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/enfants_ado/nu_496_nut_pourtous_ado.htm

Exposez le sujet soulevé par le document ci-dessus. Vous présenterez votre opinion sur le sujet de manière argumentée et vous la défendrez si nécessaire.

Quelques questions qui pourront vous aider:

- L'adolescence est-elle une période de la vie déterminante en ce qui concerne le développement physique ?
- Pendant l'adolescence l'alimentation est-elle liée à l'image corporelle ?
- Les amis et la mode peuvent-ils avoir de l'influence sur la façon de s'alimenter des ados ?
- Pourquoi est-il important de manger équilibré ?
- Quelles peuvent être les conséquences d'un apport énergétique insuffisant ?