

Petit Guide nutritionnel pour la rentrée scolaire de vos enfants et adolescents en âge scolaire

Une bonne nutrition est fondamentale pour la croissance, le développement cognitif et l'énergie nécessaire aux activités quotidiennes des enfants et des adolescents. À adapter à chaque étape de leur scolarité, pour les aider à travailler, à apprendre, à rester en forme et pour prévenir les problèmes de santé à long terme.

1. La nutrition des écoliers du primaire (6-11 ans)

À cet âge, les enfants sont en pleine croissance et ont besoin d'une énergie constante pour leurs journées d'école et leurs jeux. C'est aussi le moment idéal pour leur apprendre les bases d'une alimentation saine. Rappel important cette année sera l'année où **vous pourrez avoir pour objectif numéro un de limiter les aliments AUT (Aliments Ultra Transformés)** qui sont classés 4 sur l'échelle NOVA !

- **L'importance du petit-déjeuner** : C'est le carburant du cerveau pour la matinée. Il doit être complet : un produit céréalier (pain, céréales non sucrées), un produit laitier (yaourt, lait), un fruit.
 - *Exemple* : Un bol de lait avec des flocons d'avoine, (en évitant les chocapic et autres céréales AUT, ?une banane et quelques amandes.
- **Des repas équilibrés** : Variez les sources de protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses), proposez des féculents complets et surtout, des légumes à chaque repas. Les fruits peuvent être consommés en dessert ou en collation.



- **Les collations intelligentes** : Évitez les gâteaux industriels et les boissons sucrées. Préférez un fruit avec une poignée d'oléagineux, un yaourt ou un morceau de fromage. Beurre de cacahuètes bio.
- **Hydratation** : L'eau est la seule boisson indispensable. Mettez une gourde à disposition de l'enfant tout au long de la journée.
- **Impliquez-les** : Faites-les participer à la préparation des repas ou aux courses. Cela les rendra plus enclins à goûter de nouvelles choses.

2. La nutrition des collégiens (11-15 ans)

L'adolescence est une période de changements importants, avec une croissance rapide et une augmentation des besoins énergétiques. Les habitudes alimentaires peuvent aussi évoluer sous l'influence des pairs.

Besoins énergétiques accrus : Les adolescents ont besoin de plus de calories, de protéines

et de certains minéraux comme le calcium (pour les os) et le fer (surtout chez les jeunes filles).



- **Repas structurés** : Même si les collégiens peuvent être tentés de sauter des repas, surtout le petit-déjeuner, il est crucial de maintenir 3 repas principaux par jour.
- **Attention aux sucres et aux graisses cachées** : Les produits transformés, les sodas, les fast-foods et les snacks gras sont souvent consommés en excès à cet âge. Ils sont généralement très influencés par la publicité et les habitudes de vie actuelles, toutefois avec une meilleure information et quelques bonnes résolutions de rentrée vous allez pouvoir expliquer les conséquences sur l'énergie et la santé.
- **Le rôle des protéines** : Essentielles pour la construction musculaire. Pensez aux viandes maigres, poissons, œufs, **légumineuses** et au **beurre de cacahuètes**.
- **L'hydratation reste clé** : Les besoins augmentent avec l'activité physique, souvent plus intense à cet âge.

3. La nutrition des lycéens (15-18 ans)

Les lycéens sont souvent plus autonomes dans leurs choix alimentaires, entre la cantine, les repas entre amis et la préparation de leurs propres repas. Le rythme scolaire intense et parfois le stress des examens peuvent également influencer leur alimentation.

- **Autonomie et choix éclairés** : Encouragez-les à faire des choix sains lorsqu'ils mangent à l'extérieur ou préparent leurs repas.
- **Gestion du stress et de l'alimentation** : Le stress peut entraîner des fringales ou, à l'inverse, une perte d'appétit. Pensez à leur proposer des graines de courges pour couper leurs envies sucrées. Expliquez-leur le stress suivi => des aliments de « consolation »
C'est un mécanisme de récompense identique pour les écrans, ou les cigarettes et le

vapotage et aussi pour l'alcool, la drogue ou le sexe.



Pour les aider pensez aux sorties en pleine nature, aux activités manuelles, à la pêche ou à la randonnée ou à la relaxation. La gestion des émotions s'avère indispensable.

- Mettre l'accent sur des repas réguliers et équilibrés qui permettent de maintenir l'énergie et la concentration.

- **Besoins spécifiques** : Les jeunes athlètes ont des besoins énergétiques et protéiques encore plus élevés. Les végétariens ou végétaliens doivent veiller à un apport suffisant en fer, B12 et calcium.

- **L'importance des fibres** : Les fruits, légumes et céréales complètes aident à la digestion et procurent une sensation de satiété durable.

- **Éviter les régimes restrictifs** : À cet âge, l'image corporelle est importante et peut pousser à des régimes dangereux. **Insistez sur l'équilibre et l'écoute de son corps plutôt que la restriction.**

- **L'équilibre est la clé** : Même si un écart est fait (fast-food, soirée), l'important est de revenir à une alimentation équilibrée le reste du temps.

En résumé, accompagner les enfants et adolescents vers une alimentation saine est un investissement pour leur bien-être actuel et futur. Il s'agit de **leur donner les outils et les connaissances pour faire des choix éclairés** qui leur serviront toute leur vie.

Laurence Ronsiaux coach en nutrition, spécialiste du rééquilibrage alimentaire et naturopathe

www.reequilibrage.fr