

Activité : des besoins nutritifs et des apports alimentaires variables



Un malaise hypoglycémique lors d'une course. Il se caractérise par une immense fatigue et des vertiges. Il est causé par une quantité de glucose dans le sang trop faible pour répondre aux besoins des muscles et du cerveau.

Adolescents et jeunes adultes

10-12 ans : 10 800	10-12 ans : 9 800
13-15 ans : 12 100	13-15 ans : 10 400
16-19 ans : 12 800	16-19 ans : 9 700

Adultes

11 000	9 000
--------	-------

Les besoins énergétiques (en kilojoules*) pour une journée de vie sédentaire.

Les besoins sur 24 heures (en kilojoules) en fonction de l'activité

	Activité...			
	Très faible (1)	Légère (2)	Modérée (3)	Intense (4)
Homme 25 ans 65 kg	11 300	12 500	14 600	16 700
Femme 25 ans 55 kg	8 400	9 200	10 900	12 300



Surveiller l'alimentation des adolescents

L'adolescence est une période de croissance qui nécessitent des apports nutritionnels spécifiques :

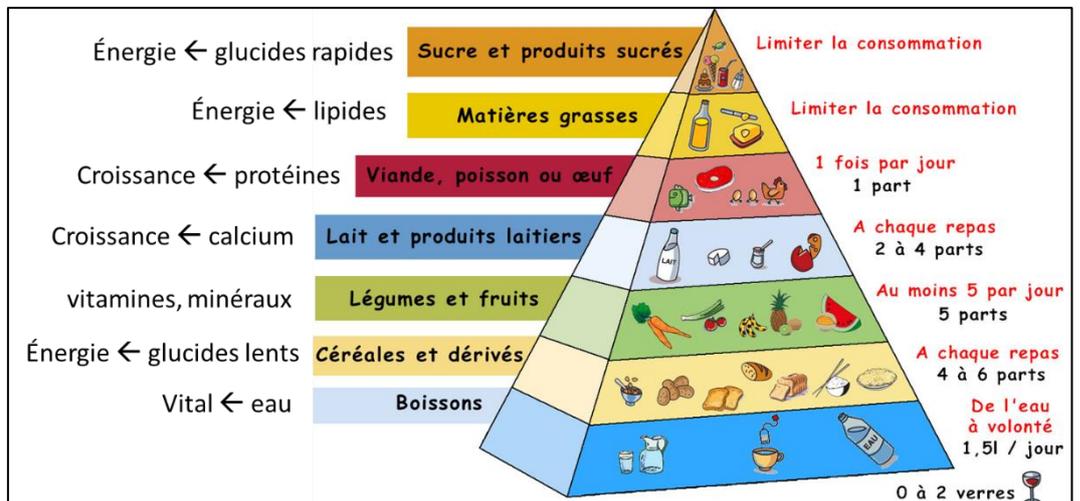
Les protéines : essentielles pour la croissance et la réparation. L'adolescent doit consommer une variété de sources de protéines telles que viandes maigres, volaille, poisson, oeufs, légumineuses.

Le calcium : la croissance osseuse rapide pendant l'adolescence nécessite une quantité adéquate de calcium fourni essentiellement par les produits laitiers.

Le fer : les besoins augmentent pendant l'adolescence pour la production du sang. On en trouve surtout dans les viandes rouges, certaines céréales et légumes.

La vitamine D : essentielle pour la santé osseuse. Une exposition modérée au soleil et des aliments riches en vitamine D, tels que les poissons gras et les oeufs, permettent de satisfaire les besoins.

Les apports alimentaires



Questions :

- 1/ Qu'est-ce qui déclenche un malaise hypoglycémique ?
- 2/ Quels sont les besoins énergétiques d'une fille de 13 ans ?
- 3/ Qu'est-ce qui fait varier les besoins énergétiques ?
- 4/ Comment les besoins énergétiques d'une personne sont-ils satisfaits ?
- 5/ Quels sont les nutriments essentiels pour une bonne croissance chez les adolescents ?
- 6/ Qu'apportent les légumes, combien faut-il en manger chaque jour ?