

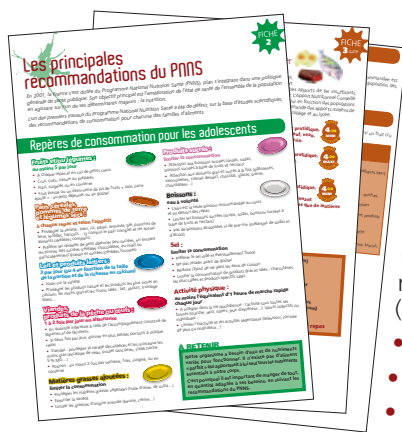
Présentation de votre kit et des matériels à votre disposition

INTERBEV est l'Association Nationale Interprofessionnelle du Bétail et des Viandes, fondée en 1979 à l'initiative des organisations représentatives de la filière bétail et viandes. Elle reflète la volonté des professionnels des secteurs bovin, ovin et équin de proposer aux consommateurs des produits sains, de qualité et identifiés tout au long de la filière. Elle fédère et valorise les intérêts communs de l'élevage, des activités artisanales, industrielles et commerciales de ce secteur qui constitue l'une des premières activités économiques de notre territoire.

De par vos missions, vous êtes amenés à échanger avec les jeunes collégiens et lycéens sur un certain nombre de problématiques dont celles liées à l'alimentation. Pour ces jeunes, vous êtes donc **l'un des référents naturels et légitimes pour aborder ces questions et ses liens avec la santé**.

C'est pour ces raisons que nous avons développé spécifiquement pour vous ce **kit d'information** autour de la thématique générale de **l'alimentation chez les adolescents et la place de la viande dans leur équilibre alimentaire**.

Les 4 outils de votre Kit



1 8 fiches informatives

Spécialement conçues pour répondre à des besoins pédagogiques en lien avec les problématiques et les questionnements des adolescents en matière d'alimentation.

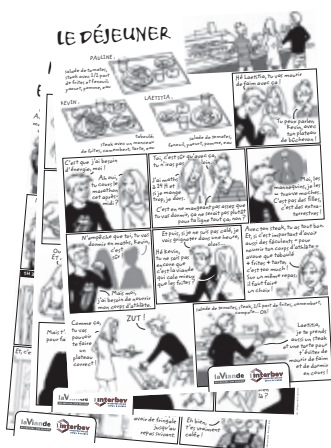
Ces fiches contiennent des informations sur :

- les repères de consommation du PNNS (Programme National Nutrition Santé)
- la prise en compte de l'équilibre alimentaire en restauration scolaire relatif aux recommandations nutritionnelles du GEM RCN (Groupe Permanent d'Étude des Marchés de la Restauration Collective et de Nutrition).
- les qualités nutritionnelles de la viande et sa place dans l'équilibre alimentaire
- la vision de l'alimentation chez les jeunes
- les habitudes alimentaires et le rapport à la viande des jeunes filles, à un âge où alimentation et image corporelle sont très liées.

Ces informations sont complétées par 3 fiches conçues sous forme de bandes dessinées pour initier des ateliers ou discussions sur l'équilibre alimentaire, avec les jeunes.

2 3 posters BD (1 exemplaire de chaque modèle)

Ce sont les répliques des 3 dernières fiches de votre dossier. Ils sont parfaitement adaptés comme support de discussion et d'échange, initiés lors d'un atelier par exemple.



3 1 poster sur les repères du PNNS (1 exemplaire)

Il rappelle les principaux repères de consommation du Programme National Nutrition Santé, en utilisant les codes graphiques des adolescents.



4 1 poster « Manger, pour quoi ? » (2 exemplaires)

Parce que le plaisir est un élément essentiel dans l'alimentation, ce document aborde l'équilibre alimentaire avec cette clé d'entrée.



Les principales recommandations du PNNS

En 2001, la France s'est dotée du Programme National Nutrition Santé (PNNS), plan s'intégrant dans une politique générale de santé publique. Son objectif principal est l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition.

L'un des premiers travaux du Programme National Nutrition Santé a été de définir, sur la base d'études scientifiques, des recommandations de consommation pour chacune des familles d'aliments.

Repères de consommation pour les adolescents

Fruits et/ou légumes :

au moins 5 par jour

- À chaque repas et en cas de petits creux
- Crus, cuits, nature ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve
- Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter



Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs :

à chaque repas et selon l'appétit

- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots... (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)
- Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)



Lait et produits laitiers :

3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de la richesse en calcium)

- Jouer sur la variété
- Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...



Viandes, produits de la pêche ou œufs :

1 à 2 fois par jour en alternance

- En quantité inférieure à celle de l'accompagnement constitué de légumes et de féculents
- Si deux fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas
- Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalope de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...)
- Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé, ou en conserve



Matières grasses ajoutées :

limiter la consommation

- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...)
- Favoriser la variété
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)



Produits sucrés :

limiter la consommation

- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)
- Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées...)



Boissons :

eau à volonté

- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)
- Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de sodas et d'alcool)



Sel :

limiter la consommation

- Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré
- Ne pas resaler avant de goûter
- Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés

Activité physique :

au moins l'équivalent d'1 heure de marche rapide chaque jour

- À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur...), sports collectifs ou individuels...
- Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)

À RETENIR

Notre organisme a besoin d'eau et de nutriments variés pour fonctionner. Il n'existe pas d'aliment « parfait » qui apporterait à lui seul tous les nutriments essentiels à notre corps.

C'est pourquoi il est important de manger de tout, en quantité adaptée à ses besoins, en suivant les recommandations du PNNS.

Les repas de la journée

Selon les pays et leur culture, les habitudes alimentaires diffèrent : le nombre de repas pris chaque jour, leur importance, leur composition... varient.

En France, la journée s'organise habituellement autour de 3 repas principaux : le petit déjeuner, le déjeuner, et le dîner auxquels peut s'ajouter un goûter pour les enfants et les adolescents. Ce 4^{ème} « repas » n'est pas obligatoire, mais constitué selon l'appétit de chacun, il peut permettre d'éviter ou de réduire les fringales et les grignotages avant le dîner !

Comment composer ses repas ?

Le petit déjeuner :



- Un produit laitier : du lait, un yaourt, ou une portion de fromage
- Un fruit : sous forme de fruit entier, de fruits pressés ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté »
- Un produit céréalier : des céréales peu ou pas sucrées, des tartines de pain avec, selon les goûts un peu de beurre, de la confiture ou du miel
- Une boisson pour ceux qui n'auraient pas bu de lait ou de jus de fruit : eau, thé...

Le déjeuner ou le dîner:

Tous deux se composent de la même façon



- Des légumes crus et/ou cuits
- Un produit céréalier ou un autre féculent : riz, pain, pâtes, pommes de terre, légumes secs, semoule, etc.
- De la viande, du poisson ou des œufs (à l'un des 2 repas ou en plus petite quantité à chacun des 2 repas)
- Un produit laitier : yaourt, fromage blanc ou fromage
- Un fruit frais et/ou cuit
- Boisson : eau

LE PLUS

De par leurs qualités nutritionnelles complémentaires, il est intéressant de composer le repas avec une **crudité** (fruit ou légume cru) et une **« cuité »** (fruit ou légume cuit). Par exemple, en plus d'une salade de tomates en entrée, on favorisera plutôt un fruit cuit (pommes au four, compote...) en dessert ou un légume cuit en accompagnement.

En revanche, si on consomme une soupe de légumes en entrée, on favorisera plutôt un fruit cru (abricots, fraises, poire, orange...) en dessert.

Le goûter :

Le goûter se compose selon l'appétit et les envies de l'enfant ou de l'adolescent. On peut l'organiser autour de 2 ou 3 composantes parmi les suivantes :



- Un produit céréalier : par exemple du pain et un peu de chocolat ou quelques biscuits
- Un fruit : sous forme de fruit entier, de fruits pressés ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté »
- Un produit laitier : lait, yaourt ou fromage ou yaourt à boire
- Sans oublier une boisson pour ceux qui n'auraient pas bu de lait ou de jus de fruit : eau, thé...

L'importance de chacun des repas

Les habitudes alimentaires françaises nous amènent à organiser classiquement la journée autour de **3 repas principaux** ; ainsi, les repas rythment véritablement notre journée. Ces habitudes, bien ancrées dans notre culture, donnent à notre organisme des repères et l'aident à réguler les prises alimentaires pour que les apports nutritionnels soient adaptés à ses besoins. C'est pour cela qu'il est important de ne pas prendre l'habitude de sauter un repas, puisque cela remettrait en question le rythme pris par l'organisme.

Le temps pris pour le repas est aussi important : **l'organisme a besoin de temps pour percevoir que l'on est en train de manger**. En retour, on ressentira alors de moins en moins la sensation de faim. On est alors rassasié. On a suffisamment mangé. Si le repas est pris très rapidement, le temps que l'organisme intègre le fait que l'on mange, on aura mangé plus que nécessaire pour calmer sa faim.

Enfin, il est essentiel que le repas reste un **moment de convivialité**, de **partage** et de **plaisir**. C'est également un temps pendant lequel les apprentissages des goûts se font : il est donc important de prendre le temps de déguster et de manger ensemble.

Le petit déjeuner

Après une nuit de repos, pendant laquelle le corps a jeûné, les réserves d'énergie de l'organisme sont très diminuées. Or, nous avons besoin d'énergie pour « tenir » toute la matinée et éviter le grignotage.

L'apport énergétique conseillé du petit déjeuner devrait représenter environ 25 %¹ de l'apport énergétique total de la journée.

Le déjeuner

Il doit permettre d'apporter une énergie suffisante pour ne pas grignoter jusqu'au repas suivant, c'est-à-dire le dîner ou éventuellement le goûter.

L'apport énergétique conseillé du déjeuner devrait représenter environ 35 à 40 %¹ de l'apport énergétique total de la journée.

Le goûter

Moment de détente et plaisir, le goûter permet d'attendre le dîner sans grignoter.

L'apport énergétique conseillé du goûter devrait représenter environ 10 à 15 %¹ de l'apport énergétique total de la journée.

Le dîner

C'est souvent le repas où l'on se retrouve en famille et il est important de prendre son temps pour partager ce moment.

L'apport énergétique conseillé du dîner devrait représenter environ 30 %¹ de l'apport énergétique total de la journée.

L'équilibre alimentaire en restauration scolaire

Le Groupe Permanent d'Étude des Marchés de la Restauration Collective et de Nutrition (GEM RCN) a émis une recommandation relative à la nutrition, en date du 4 mai 2007 (complétée par les mises à jour du 15 juin et du 10 octobre 2011¹) dont l'objectif est d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas servis en collectivités tout en tenant compte des objectifs généraux du PNNS² et en assurant une qualité gustative minimale aux repas.

C'est sur la base de ces recommandations que la loi de modernisation de l'agriculture (LOI n° 2010-874 du 27 juillet 2010) a défini des règles en matière de composition des repas, de fréquence des plats et des critères de taille des portions. Suite à la parution des textes le 2 octobre 2011³, ces recommandations deviennent une obligation.

Les principaux objectifs

5 grands objectifs nutritionnels généraux ont été définis pour les populations telles que les adolescents :

- 1] Augmenter la consommation de fruits et de légumes et de féculents
- 2] Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras
- 3] Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés
- 4] Augmenter les apports en fer
- 5] Augmenter les apports calciques

Afin d'atteindre ces objectifs, le GEM RCN donne un certain nombre d'outils pour aider les personnels de la restauration en charge des menus à sélectionner les aliments selon leur qualité nutritionnelle. Pour chaque catégorie d'aliments, une fréquence de service minimale ou maximale est recommandée.

Les fréquences de service sont réalisées sur une base de 20 repas successifs, correspondant à 1 repas pris par jour en collectivité, 5 jours par semaine, durant 4 semaines.

1 Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents

Les fruits et les légumes

Pourquoi?

Les fruits et légumes sont des aliments à haute densité nutritionnelle : ils apportent une grande quantité de micronutriments pour un apport en énergie modéré voire peu élevé. Cette catégorie d'aliments apporte des glucides simples, des fibres, des minéraux et des vitamines, notamment la vitamine C.

Comment?

Au moins 10 repas avec des crudités de légumes ou de fruits servis en entrée ou en garniture



Au moins 8 repas avec en dessert des fruits crus



10 repas avec des légumes cuits autres que les légumes secs (en garniture ou accompagnement du plat protéidique)



Les féculents

Pourquoi?

Ces aliments sont riches en fibres et en glucides complexes comme l'amidon. Il serait intéressant de favoriser les légumineuses (lentilles, haricots rouges, flageolets, pois chiches...), les produits céréaliers complets ou semi-complets (pain, riz complet, semoule de couscous semi-complète, boulgour, blé...) et les pommes de terre.

Les glucides sont la première source d'énergie de l'organisme. Il en existe 2 types :

Les glucides simples (fruits, produits laitiers, desserts sucrés, sucre...), rapidement assimilés par l'organisme, ils fournissent une énergie disponible rapidement après le repas.

Les glucides complexes (féculents, légumes secs...), plus longs à être assimilés par l'organisme, ils fournissent une énergie à plus long terme après le repas.

Un équilibre entre apports de glucides simples et glucides complexes au cours du repas est important pour permettre à l'organisme de disposer d'énergie rapidement et à plus long terme pour tenir jusqu'au repas suivant.

Comment?

10 repas avec des légumes secs, féculents ou céréales (en garniture ou accompagnement du plat protéidique)



¹ Cette deuxième mise à jour a défini des recommandations propres aux populations d'Outre-Mer pour prendre en compte les spécificités alimentaires et nutritionnelles de celles-ci. Toutefois, cette fiche ne présente que les recommandations destinées aux populations métropolitaines.

² Programme National Nutrition Santé

³ JORF n°0229 du 2 octobre 2011 Texte n°29 - Décret n°2011-1227 du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire. JORF n°0229 du 2 octobre 2011 Texte n°34 - Arrêté du 30 septembre 2011 relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre de la restauration scolaire.

2 Diminuer les apports lipidiques et rééquilibrer la consommation d'acides gras

Pourquoi?

Ce sont les nutriments les plus énergétiques. Ils sont utilisés comme source d'énergie à partir du moment où l'organisme ne dispose plus de glucides disponibles. Apportés en trop grande quantité, ils sont stockés dans l'organisme. Leur importance dans l'alimentation leur provient de rôles primordiaux pour le fonctionnement de l'organisme, parmi lesquels :

- **Un rôle structurel** : ils sont à la base de la constitution des cellules de l'organisme.

- **Un rôle fonctionnel** : ils servent à transporter certaines vitamines, dites liposolubles (les vitamines A, D, E et K) dans l'organisme.

Les lipides sont des molécules complexes et variées. On distingue :

- **Les acides gras saturés**, dont il est recommandé de limiter la consommation. On les trouve dans les produits d'origine animale (beurre, crème, etc.)

- **Les acides gras insaturés**, comme les fameux oméga 3 et 6, l'acide gras oléique, etc. On les retrouve dans les produits d'origine végétale (huiles végétales, fruits secs, avocat, noix de coco...)

Quelle que soit leur origine, ils assurent à l'organisme les apports en acides gras essentiels que le corps ne sait pas synthétiser.

Comment?

Pas plus de 4 entrées contenant plus de 15% de lipides (charcuteries/

préparations chaudes telles que feuilletés, friands, quiches... / entrées froides telles que céleri rémoulade, salade piémontaise, beignets...).



Pas plus de 4 plats protidiques ou garnitures constitués de produits à frire ou pré-frits contenant plus de 15% de lipides

(beignets, cordons bleus, aliments panés, frites, pommes dauphine, beignets de légumes...).



Pas plus de 2 plats protidiques qui contiendraient autant ou plus de matières grasses que de protéines - rapport Protides/Lipides inférieur ou égal à 1

(légumes farcis, boulettes de viande, bolognaises, réalisés avec du steak haché à 20 % ou plus de matière grasse/bouchées à la reine, quiche, quenelles, beignets de volaille,...). Les viandes hachées de bœuf ou de veau, ou l'égrené de bœuf, contenant 20 % de matière grasse, entrant dans la réalisation de recettes sont aussi à limiter.



De façon générale, il est recommandé de **servir des plats protidiques contenant moins de 15% de matière grasse**.

Pas plus de 3 desserts contenant plus de 15% de lipides.



Et pour les matières grasses ajoutées ?

Le choix des matières grasses

L'utilisation d'huiles végétales est préconisée dans la cuisine et les matières grasses animales (beurre, crème) sont à réserver pour les assaisonnements du fait de leurs teneurs plus importantes en acides gras saturés.



Chaque huile possède des caractéristiques nutritionnelles spécifiques : certaines sont plus riches en oméga 3, d'autres en acide oléique... Les apports en vitamine E sont très variables d'une huile à une autre. C'est pourquoi il est intéressant de varier ou d'utiliser plusieurs huiles en même temps : l'huile de colza est riche en acides gras oméga 3 et contient peu de vitamine E ; l'huile de tournesol est intéressante pour ses apports en vitamine E mais elle est déséquilibrée (trop d'oméga 6/oméga 3). Il est donc possible d'utiliser un mélange de ces 2 huiles, avec une proportion plus grande d'huile de tournesol.

Les sauces d'accompagnement

Il est recommandé de limiter les sauces d'accompagnement riches en lipides (béarnaise, mayonnaise...), en sel (sauce soja...) ou en sucre (ketchup...). Pour éviter les excès, ces sauces ne doivent pas être laissées en libre accès mais servies en fonction des plats.

3 Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés

Pourquoi?

Les glucides simples (ou sucres simples), comme les glucides complexes, sont une source d'énergie pour l'organisme. Certains aliments en contiennent naturellement, comme les fruits (le fructose) ou les produits laitiers (le lactose) en moindre mesure. Rapidement assimilés par l'organisme, ils lui fournissent une énergie disponible rapidement après le repas.

D'autres aliments contiennent des sucres simples ajoutés. Leur consommation, en quantité modérée apporte une touche de plaisir indispensable au repas.



Comment?

Pas plus de 4 desserts constitués de produits sucrés et contenant moins de 15% de matières grasses (flans, mousses, crèmes glacées, fruits au sirop...).



BON À SAVOIR

Le rapport Protides/Lipides (P/L) est un indicateur de la qualité nutritionnelle du plat protidique.

Afin d'atteindre l'objectif nutritionnel concernant la diminution des apports lipidiques et l'augmentation des apports en fer, il est recommandé de limiter la consommation des plats protidiques dont le rapport Protides/Lipides (P/L) est inférieur ou égal à 1.

4 Augmenter les apports calciques

Pourquoi?

Les produits laitiers sont les premiers contributeurs aux apports en calcium, ils sont donc importants dans l'équilibre alimentaire. L'enfance et l'adolescence sont une période clé de la croissance osseuse. Les produits laitiers sont indispensables pour satisfaire les besoins en calcium de l'organisme chiffré à 1 000 mg pour les collégiens et les lycéens. Le GEM RCN recommande 3 à 4 produits laitiers par jour (lait, lait fermenté, yaourts, desserts lactés, fromages...), en privilégiant les plus riches en calcium, les moins gras et les moins sucrés.

Comment?

Au moins 8 repas avec, en entrée ou en produit laitier, des fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion (pâtes pressées cuites, pâtes pressées non cuites, pâtes persillées, pâtes molles).



Au moins 4 repas avec, en entrée ou en produit laitier, des fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et 150 mg de calcium par portion

(pâtes molles à croûte fleurie, pâtes molles à croûte lavée, pâtes persillées, fromages fondus, fromages de brebis).



Au moins 6 repas avec des produits laitiers ou des desserts lactés contenant plus de 100 mg de calcium et moins de 5 g de matières grasses par portion (yaourts, fromages blancs, fromages frais, desserts lactés).



5 Augmenter les apports en fer

Pourquoi?

Le fer est un nutriment essentiel, utile notamment pour le transport de l'oxygène dans le sang. Des apports de fer insuffisants augmentent le risque d'anémie. L'Apport Nutritionnel Conseillé varie de 7 à 16 mg de fer par jour en fonction des populations concernées. Le GEM RCN recommande des apports moyens de 12 mg pour les adolescents au collège et au lycée.

Comment?

Au moins 4 repas avec, en plat protidique, des viandes non hachées de bœuf, veau, agneau ou des abats de boucherie.



Pas plus de 4 repas avec, en plat protidique, une préparation à base de viande, de poisson ou d'œuf contenant moins de 70 % de ces produits.



Au moins 4 repas avec, en plat protidique, du poisson ou une préparation d'au moins 70 % de poisson et contenant au moins deux fois plus de protéines que de matières grasses (P/L au moins de 2).



PEUT-ON PROPOSER DU STEAK HACHÉ?



Le GEM RCN préconise de servir des viandes piécées pour diversifier l'offre alimentaire. En effet, outre l'apport en fer, les muscles non hachés cuisinés favorisent l'éducation au goût et la mastication. Cependant, il est encore tout à fait possible de proposer du steak haché sur plusieurs repas :

- Viandes non hachées (4/20 minimum) + poisson (4/20 minimum).

→ 8 repas minimum sur 20 repas

- Plats protidiques avec un P/L inférieur ou égal à 1 + plat contenant moins de 70% de viande, poisson ou d'œuf (4/20 maximum) +/- produits frits à plus de 15% de matière grasse (2/20 maximum)

→ 6 (à 8) repas maximum sur 20 repas

> 6 places « sans contrainte » sur 20 repas

Autres recommandations

La consommation de sel

Les apports recommandés en sel sont de 5 à 8 g par jour. Il est conseillé de limiter sa consommation de sel en réduisant notamment l'ajout de sel dans les eaux de cuisson et en limitant les fromages et les charcuteries les plus salées.

Boisson du repas

En restauration scolaire, la seule boisson recommandée est l'eau. L'eau du réseau public doit être mise à disposition des convives sans restriction de quantité.

La composition des 2 repas principaux

Quels que soient le nombre et le choix des composantes du menu, il convient de veiller à ce que soit toujours servi un fruit cru ou un légume cru, et à assurer les apports calciques.

Déjeuner ou dîner à 5 composantes	Déjeuner ou dîner à 4 composantes	Exemples d'aliments
<ul style="list-style-type: none">• Entrée• Plat protidique• Garniture de légume ou de féculent• Produit laitier• Dessert	<ul style="list-style-type: none">• Plat protidique• Garniture de légume ou de féculent• Produit laitier• Dessert OU <ul style="list-style-type: none">• Entrée• Plat protidique• Garniture de légume ou féculent• Dessert	Entrées : crudités, légumes secs ou autres féculents, entrées protidiqes (œuf, poisson), préparations pâtisseries salées, charcuteries Plats protidiqes : <ul style="list-style-type: none">• plat principal à base de viande, poisson, œufs• préparations pâtisseries salées servies en plat principal : quiches, pizzas...• charcuteries servies en plat principal : boudin noir, saucisses diverses...• de garnitures : légumes, légumes secs, pommes de terre, produits céréaliers Fromages ou produits laitiers : lait demi-écrémé, produit laitier frais, fromage, dessert lacté Desserts : fruit cru entier ou en salade, fruit cuit ou au sirop, pâtisserie, biscuit, sorbet, dessert lacté, glace.

Viande et nutrition

La viande fait partie intégrante de l'équilibre alimentaire : elle représente une source intéressante de protéines de bonne qualité, de fer, de zinc, de sélénium et de vitamines du groupe B dans notre alimentation.

Mais la viande n'est pas à prendre en compte uniquement pour les nutriments qu'elle apporte. D'un point de vue comportemental, on remarque aisément que c'est un aliment qui participe à une structuration des repas favorable à l'équilibre alimentaire ; en effet, en France, la viande n'est généralement pas consommée seule, mais accompagnée de légumes et de féculents, au sein d'un menu complet et servi à table.

Les protéines de la viande

Les protéines sont des nutriments indispensables à la construction et à l'entretien de l'organisme. Elles entrent dans la constitution des muscles, mais aussi de la peau, des os, des hormones...

Les protéines sont des macromolécules se présentant comme un enchaînement plus ou moins long d'acides aminés. Il en existe une vingtaine dont 8 ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme : ce sont des acides aminés dits « indispensables » qui doivent être obligatoirement apportés par l'alimentation.

Les protéines ont 2 origines : animale ou végétale

Les protéines d'origine animale sont celles que l'on retrouve dans la viande, mais aussi dans les poissons, les œufs et les produits laitiers.

À l'inverse, les protéines contenues dans les céréales, les légumineuses et les légumes secs, sont, d'origine végétale.

Les protéines d'origine animale sont de bonne qualité puisqu'elles apportent l'ensemble des acides aminés indispensables en proportion équilibrée, à la différence des

protéines d'origine végétale. La viande fait donc partie des aliments intéressants pour optimiser ses apports en protéines, et donc pour participer à la construction et à l'entretien de tous les organes du corps humain, en particulier les muscles.

Les apports nutritionnels conseillés en protéines, comme pour tous les nutriments, varient en fonction de l'âge et du sexe des individus. Pour les adolescents, l'apport nutritionnel conseillé en protéines varie de 0,8 à 0,9 g par kg de poids corporel et par jour selon le sexe et l'âge¹.

L'INFO PRATIQUE

Les protéines de la viande améliorent l'absorption de fer non héminique des aliments avec lesquels elle est consommée. Ainsi, favoriser l'association « viandes-légumes » ou « viandes-légumes secs » est un moyen efficace d'optimiser les apports en fer des jeunes.

Le fer de la viande

Le fer intervient dans de nombreuses fonctions métaboliques. Il est avant tout, indispensable à la formation des globules rouges et au transport de l'oxygène dans l'organisme ; il entre également dans la composition de nombreuses enzymes.

Le fer existe sous deux formes dans l'alimentation : le **fer héminique** et le **fer non héminique**. Tous deux, n'ont pas la même biodisponibilité, c'est-à-dire la même capacité à franchir la paroi intestinale pour passer dans le sang.

La biodisponibilité du fer héminique est de 15 à 25 % alors qu'elle n'est que de 5 à 10 % pour le fer non héminique.

Le poisson et la viande, et plus particulièrement les viandes rouges, sont parmi **les meilleures sources de fer** car elles contiennent du fer héminique à l'inverse des aliments d'origine végétale (céréales, légumes secs...), contenant du fer non héminique.

Si l'on s'en tient uniquement aux chiffres, les produits tripiers (le foie, les rognons) sont les aliments les plus riches en fer. Cependant, au vu de nos habitudes de consommation, ce sont les viandes d'agneau et de bœuf qui constituent nos principales sources de fer.

Les besoins en fer des adolescents

Chez les adolescents de 13 à 19 ans, les besoins quotidiens en fer sont particulièrement élevés ; ils sont de 13 mg pour les garçons et de 16 mg pour les filles¹.

Les adolescents représentent une population à risque de déficience en fer, de par leur niveau de consommation de viande et le cycle menstruel des jeunes femmes, entraînant chaque mois des pertes en fer.

Une récente étude a démontré qu'un quart des femmes en âge de procréer avaient des réserves en fer faibles et 3 % étaient anémiées².



¹ Apports nutritionnels conseillés par la population française, 3^e édition, Tec & Doc, 2001

² ENNS – Étude Nationale Nutrition Santé, 2006

Une source de vitamines, de zinc et de sélénium

Vitamines ou minéraux, tous sont essentiels, en quantité différente, au bon fonctionnement de notre organisme. Aucun aliment n'apporte à lui seul tous les nutriments dont l'organisme a besoin. C'est pour cela **qu'il est important de manger de tout en quantité raisonnable**.

Les viandes apportent **des vitamines du groupe B** avec les vitamines B3, B6 et surtout la vitamine B12, exclusivement présente dans les aliments d'origine animale.

La vitamine B12 est notamment indispensable à la formation des globules rouges et donc au transport de l'oxygène. La viande est la première source de vitamine B12. Par exemple, une escalope de veau (noix) poêlée de 100 g couvre 83 % des besoins journaliers d'une femme en vitamine B12.

La vitamine B3 entre notamment dans la composition de nombreux systèmes enzymatiques indispensables au bon fonctionnement cellulaire (énergie, croissance,...).

Quant à **la vitamine B6**, elle entre en jeu non seulement dans les mécanismes de production d'énergie à partir des glucides stockés dans les muscles mais aussi dans le fonctionnement du système nerveux et le métabolisme des acides aminés.

Le zinc intervient dans la croissance, dans de nombreux mécanismes enzymatiques et joue un rôle important dans la défense immunitaire de l'organisme. La viande constitue l'une des meilleures sources alimentaires de zinc avec des teneurs élevées et une très bonne biodisponibilité par rapport à d'autres sources alimentaires. Ainsi, 100 g de viande couvrent de 60 à 80 % des apports journaliers conseillés³ en zinc.

Le sélénium est un antioxydant. Il joue un rôle important dans la protection des cellules contre les radicaux libres qui se forment sous l'effet d'agressions extérieures (pollution, stress, tabac...). La viande, comme le poisson, les œufs ou le fromage, fait partie des aliments qui contiennent le plus de sélénium.

Végétarisme et végétalisme

Le végétarien se nourrit d'aliments d'origine végétale et supprime de son alimentation tout produit d'origine animale (viandes, poissons et produits de la mer) à l'exception de certains dérivés comme les produits laitiers ou les œufs. En revanche, le végétalisme est un régime alimentaire qui exclut tout produit d'origine animale, y compris les produits laitiers et les œufs.

Le Programme National Nutrition Santé déconseille de suivre ce régime dans la mesure où il peut conduire à de graves déficiences en certains nutriments (protéines, fer, calcium...). Si vous détectez parmi les adolescents de jeunes végétaliens, proposez-leur d'en parler avec eux.

Rappel des recommandations de grammage

Extraits de la Recommandation nutrition du GEM RCN complétée et mise à jour le 10 octobre 2011

PRODUITS

GRAMMAGES⁴

BŒUF

Bœuf braisé, sauté, bouilli	100 à 120
Rôti de bœuf, steak	80 à 100
Steak haché, viande hachée, hamburger, préparation de viande hachée de bœuf	100
Boulettes de 30 g pièce crues (à l'unité)	4 à 5

VEAU

Sauté de veau ou blanquette (sans os)	100 à 120
Rôti de veau ou escalope	80 à 100
Steak haché, viande hachée, hamburger, rissolette, préparation de viande hachée de veau	100
Paupiette	100 à 120

PRODUITS

GRAMMAGES⁴

AGNEAU - MOUTON

Gigot	80 à 100
Sauté (sans os)	100 à 120
Boulettes de 30 g pièce crues (à l'unité)	4 à 5
Merguez de 50 g pièce crues (à l'unité)	2 à 3
Côte d'agneau (avec os)	100 à 120

PORC

Rôti de porc, grillade (sans os)	80 à 100
Sauté (sans os)	100 à 120
Côte de porc (avec os)	100 à 120
Jambon DD, palette de porc	80 à 100
Andouillettes	100 à 120
Saucisse de porc de 50 g pièce crue (à l'unité)	2 à 3

³ Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3^e édition, Tec & Doc, 2001

⁴ Poids net de la viande sans sauce dans l'assiette prête à être consommée en gramme recommandés pour des adolescents et adultes


Bien manger avec plaisir

Les adolescents représentent un groupe d'individus ayant des profils, des problématiques... très différents. L'adolescence se définit comme une période de la vie où les changements physiques et psychologiques s'entremêlent. C'est une véritable période de transition entre l'enfance et l'âge adulte où l'affirmation de soi est importante.

Or, l'alimentation est parfois un sujet délicat pour les adolescents dans la mesure où elle est perçue comme un déterminant de la construction du corps et de la personnalité.

Mais les adolescents ont également envie de vivre l'alimentation comme un moment de convivialité et de plaisir, tout en étant soucieux de leur apparence. Le sentiment d'appartenance à un groupe, reconnaissable par des codes (vestimentaires, alimentaires, gestuels...) est fort à cette période, et « le paraître » est une des priorités des jeunes.

Les adolescents, des profils différents¹



Il est difficile de considérer les adolescents dans leur globalité, mais il faut bien distinguer les collégiens et les lycéens. On observe même chez les collégiens, une nette évolution physique et psychologique entre les préados de 11-13 ans et les ados de 14-16 ans.

Les préados ont un statut transitoire. Ils comprennent qu'ils ne sont plus des enfants notamment par l'accroissement rapide d'une responsabilité et d'une indépendance caractérisée par l'entrée au collège. Ils découvrent également le rôle du groupe qui devient très important pour eux : ils ont tous le désir d'intégration à un groupe tout en continuant d'avoir un intérêt et une volonté d'ouverture sur le monde extérieur et la découverte.

En grandissant, **les adolescents** se distinguent de plus en plus. Cela se caractérise par un recentrage sur eux-mêmes et une importance particulière accordée à leur apparence. Une certaine distance par rapport à l'autorité familiale ou l'école au profit de la construction de soi/de leur personnalité

commence à se faire ressentir.

Les jeunes se caractérisent principalement par :

- un souci d'autonomie de plus en plus grand
- le désir permanent de personnalisation de leurs actes pour marquer une distance avec l'éducation reçue
- le rejet du discours normatif ou moralisateur de leurs parents ou de l'institution
- un fort sentiment d'appartenance au groupe, qui se traduit notamment par l'importance accordée à leur apparence physique.

Tout acte que réalise un adolescent a pour objectif la construction de soi, c'est-à-dire **la construction du corps et de la personnalité**. Il est évident que le lien à l'alimentation et les comportements alimentaires n'y font pas exception.

Ce rapport à l'alimentation est à la fois symbolique et intime ; ainsi l'expression « **Je suis ce que je mange** » prend tout son sens, c'est le principe d'incorporation. Les adolescents sont, comme nous, des « mangeurs magiques » : ils pensent que l'image qu'ils ont de certains aliments transparaîtra sur eux.

C'est une notion importante qu'il faut prendre en compte pour toute action en éducation alimentaire que l'on engage auprès des jeunes.

Les comportements alimentaires des adolescents²

Voici quelques caractéristiques reflétant le lien entre pratique alimentaire et quête identitaire :

1] Les jeunes Français de 12 à 19 ans ne revendiquent pas forcément le fast-food comme mode privilégié de consommation. Ils aiment s'y retrouver entre amis, c'est un lieu de rencontre, d'échange, de partage où leur autonomie est totale. Pour autant, ils apprécient également le **partage autour du repas** familial avec la dimension affective qu'elle reflète (comme par exemple, les bons petits plats de leurs grands-mères).

2] Ce désir d'autonomie fort, et ce souhait d'expérimenter et de personnaliser leurs actes, se traduisent par le développement **des consommations de rue**. En effet, en s'appropriant les espaces urbains par l'alimentation, les adolescents se distinguent des adultes : mobilité versus fixité, repas pris debout versus repas pris à table, absence de règles versus manières de manger. Ils explorent et acquièrent ainsi une certaine indépendance tout en n'abandonnant

pas pour autant l'idée de groupe. La consommation de rue chez les jeunes est un temps de partage alimentaire, de convivialité.

3] L'autonomisation des jeunes passe également par une **évolution de leurs choix alimentaires au sein du foyer familial**. On assiste à un passage, voire une rupture, entre les aliments dits de l'enfance et des aliments appartenant au monde de la jeunesse, puis de l'adulte. Ainsi, les adolescents naviguent entre des aliments « doudous » (lait, sucreries, poissons panés...) qui les rassurent, les réconfortent, et des aliments qui leur apportent une expérimentation (alcool, sodas, hamburgers...). Cette transition leur est nécessaire pour se découvrir et se construire.

L'alimentation des adolescents n'échappe pas à la règle puisqu'elle relève avant tout de la **construction de soi**, de l'**interaction sociale**, sans oublier la **notion de plaisir**, très présente dans tous leurs comportements alimentaires.

¹ Étude ABC + avril 2009 pour l'évaluation du site www.planetviandz.or

² Alimentations adolescentes en France, principaux résultats d'AlimAdos, un programme de recherche de l'Ocha, les Cahiers de l'Ocha n°14, sous la direction de Nicoletta Diasio, Annie Hubert, Véronique Pardo

Les adolescents, le plaisir et le restaurant scolaire²



Contrairement à ce que l'on pourrait penser, ce repas pris dans l'enceinte de l'école est plutôt bien vécu puisqu'il relie les 3 fondements des adolescents : interaction sociale, affirmation de soi et plaisir. La cantine c'est l'occasion de retrouver ses copains, de **vivre un moment de partage et de convivialité**. C'est aussi un temps où les jeunes « s'amusent » en mettant de côté les règles et les manières de manger. Ainsi, au restaurant scolaire, les adolescents

peuvent commencer par le dessert, verser leur yaourt sur leurs légumes, se faire un sandwich steak-frites ou encore s'échanger des aliments entre copains. Leur liberté est quasi totale. Le repas devient alors un véritable **moment de plaisir**, en premier lieu hédonique (découverte sensorielle), mais aussi un temps de jeu et de partage.


Par ailleurs, dans la mesure où **l'apparence est primordiale**, les adolescents sont très soucieux de leur image et de leur style. Le regard de l'autre n'est pas neutre, au contraire. Il se traduit par la peur de se tacher, d'avoir des manières de table en inadéquation avec le groupe, qui nuiraient à la mise en scène de soi. Cela fait partie des réflexions dans les choix alimentaires faits au self.


La viande vue par les adolescents³

Plusieurs aspects sont à prendre en compte.

1] La représentation de la viande chez les jeunes.

On peut distinguer 2 groupes d'individus :

 **Pour les garçons (plutôt 13/14 ans), l'image de la viande est fonctionnelle.** Manger de la viande est un acte vital et essentiel, source de croissance et de force, via l'apport en protéines. L'équilibre alimentaire signifie alors « avoir sa ration nécessaire » dans une optique d'activité.

 **Pour les filles (plutôt 15/16 ans), la viande appartient au registre émotionnel.** Manger de la viande est avant tout source de plaisir personnel, via la saveur et le goût. L'équilibre alimentaire signifie alors « varier son alimentation » dans une optique de bien-être global.

En revanche, garçons et filles se rejoignent sur l'autonomisation progressive qu'elle leur permet : la viande offre en effet une palette de consommation variée, où chacun est à même de se reconnaître et de s'affirmer, en choisissant librement ses recettes.

2] La texture de la viande vue par les adolescents

Dans leurs choix, les adolescents (garçons et filles) accordent une grande importance à l'aspect et à la **texture² de la viande**. Deux adjectifs apparaissent souvent dans la description d'une viande : gluante et gélatineuse, qui pour les adolescents sont synonymes de « grasse » et « non fraîche ». Pour être acceptée, la viande doit avoir une texture sans imperfection.

La viande rouge (c'est-à-dire pour les adolescents, où le sang est visible) est rejetée alors que la viande rôtie est valorisée comme mode de cuisson.

3] La perception de la viande

Les adolescents reconnaissent moins facilement une viande. Pour eux, elle doit être ludique et travestie et ne doit pas avoir de goût. On comprend alors aisément le succès des hamburgers et des croque-monsieur. Les adolescents n'ont pas conscience de la viande dans ces produits : pour eux, c'est un seul et même aliment. Le mot « viande » est alors évacué et ils ne peuvent donc pas faire la distinction entre viande blanche et viande rouge.



Bauardages entre filles

Les filles ont un rapport bien spécifique à la viande et à l'alimentation de manière plus générale. Une relation encore plus étroite existe entre le comportement alimentaire et les représentations du corps chez les adolescentes.

L'adolescence voit se mettre en place de nombreuses idées reçues, comme par exemple, celle de classer la viande parmi les aliments « gras ». C'est un aliment que les jeunes filles auront tendance à délaissé, alors qu'elle a une place de choix dans leur équilibre, du fait notamment des besoins accrus en fer.

L'image du corps¹

Les représentations esthétiques des adolescentes sont essentiellement véhiculées par les médias qui valorisent une morphologie filiforme, une grande stature et des traits du visage fins. Cette image de minceur, renvoyée par notre norme sociale, correspond à un symbole de légèreté et donc d'efficacité. Pourtant, l'image du corps et sa norme n'ont pas toujours été identiques. En effet, au 19^{ème} siècle, être enrobé et rond correspondait davantage à un signe de bonne santé. En revanche, dès les années 1950, les normes esthétiques ont commencé à véhiculer l'image d'un corps mince.

Et pourtant, les jeunes filles ont conscience que les photos des corps dans les magazines ne sont pas réelles, qu'elles sont souvent retouchées. Cependant, **le corps mince, élancé, « léger » reste l'idéal esthétique vers lequel les adolescentes veulent tendre.**



Celles-ci vont donc « travailler » leur corps et leur apparence en modifiant leurs pratiques alimentaires en mettant en place des régimes (on parle alors de « restrictions alimentaires »), qui se traduisent par plusieurs stratégies possibles :

- Soit des diminutions de quantité d'aliments ingérés en limitant parfois le nombre de composantes dans le repas au détriment de la variété et donc de l'équilibre alimentaire. Parfois, un seul aliment est consommé (soupe, pomme...) ou un des repas est sauté.
- Soit des réajustements dans leurs habitudes en s'interdisant certains aliments aux repas par exemple, en supprimant les aliments jugés « gras » et « sucrés » (les chips ou les biscuits mais aussi le fromage ou la viande) et en s'orientant vers des aliments synonymes de « légèreté » (fruits, salades, légumes, soupes, boissons type eau, smoothies, sodas light...), que les adolescentes jugent utiles pour « purifier » leur organisme. Cette stratégie illustre parfaitement la problématique de l'incorporation et la symbolique des aliments (je suis ce que je mange). Les jeunes filles refusent certains aliments et en privilégient d'autres pour l'image qu'ils véhiculent.

EN PRATIQUE

Poussées à l'extrême, ces stratégies peuvent mener à des troubles du comportement alimentaire (TCA). Si vous repérez des comportements de ce type, vous pouvez orienter les parents et les élèves vers les spécialistes d'une prise en charge complète de ces pathologies.

¹ Alimentations adolescentes en France, principaux résultats d'AlimAdos, un programme de recherche de l'Ocha, les Cahiers de l'Ocha n°14, sous la direction de Nicoletta Diasio, Annie Hubert, Véronique Pardo

Les jeunes filles et la consommation de viande

Globalement, nous constatons une baisse de la consommation de viande chez les adolescents (entre 1999 et 2007², la consommation moyenne de viande a baissé de 19,7 % chez les 15-17 ans) et **plus particulièrement chez les filles.**

La consommation recommandée de « viande, poisson, œufs » 1 à 2 fois par jour³ est suivie par seulement 42,9 % des filles (15-17 ans) contre 55,7 % des garçons de 15-17 ans.

Quel que soit leur âge, la majorité des garçons consomme un produit du groupe « Viande, Poisson, Œuf » 1 à 2 fois par jour, alors que les adolescentes en consomment en majorité moins d'une fois par jour.

Pourtant, **les adolescentes sont une population à risque de déficience en fer**, notamment avec l'apparition des menstruations à la puberté entraînant chaque mois des pertes en fer. Ainsi, 25 % des femmes en âge de procréer ont des réserves en fer faibles et 3 % sont anémiées³.

RAPPEL

Les apports nutritionnels conseillés en fer des adolescents entre 13 et 19 ans sont de 12 mg/j pour les garçons et 14 mg/j pour les filles⁴.



Viande et matières grasses

Les adolescentes sont nombreuses à classer la viande dans les aliments dits « gras ».

Pourquoi ? Une raison apparaît : l'image du corps et les normes esthétiques liées à la minceur ne cessent de croître.

Et pourtant, d'un point de vue nutritionnel, la teneur en lipides varie beaucoup selon les morceaux. Dans les viandes de chaque espèce animale, nous pouvons trouver des morceaux peu gras et d'autres plus gras. Notons que 2/3 des morceaux contiennent moins de 8 % de lipides (sur 30 morceaux de viande de bœuf, veau, agneau, viande chevaline et produits tripiers).

Pour en savoir plus, vous pouvez vous référer au document de votre kit « Les valeurs nutritionnelles des viandes ». Les teneurs en matières grasses des différents morceaux y sont notés, ce qui vous aidera à informer les adolescents.



2 INCA 2 – Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2, Afssa, 2006-2007

3 ENNS – Étude Nationale Nutrition Santé, 2006

4 ANC – Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3ème édition, Tec & Doc, 2001

Modalités d'utilisation des 3 fiches BD

Les 3 dernières fiches de votre dossier sont présentées sous forme de 3 BD, ludiques et pédagogiques.

Pourquoi ces BD, en supports pédagogiques ?

Votre rôle vous confère le statut d'adulte référent auprès des élèves. Ce statut se trouve renforcé notamment pour parler d'équilibre alimentaire et plus largement d'alimentation aux élèves. C'est pourquoi le CIV a souhaité vous fournir des matériels pédagogiques pour vous permettre d'engager la discussion avec les adolescents.

Comment utiliser ces 3 BD ?

Ces BD vont vous permettre d'initier des débats ou des ateliers avec vos élèves. Elles peuvent être utilisées dans différentes situations comme par exemple :

- Lors de petits ateliers ou de débats organisés, en classe ou à l'infirmerie.

- En tant que supports pédagogiques lors de collaborations avec les professeurs de SVT pour les cours de nutrition par exemple.
- Lors de visites ponctuelles de certains élèves, se questionnant sur leur alimentation ou souhaitant faire un régime (surtout pour les filles).
- ...

Ces fiches sont traitées en noir et blanc de telle façon que vous puissiez facilement les photocopier pour les élèves.

Dans les tableaux qui suivent, des pistes de lecture des BD vous sont proposées. Notre objectif est ici de vous donner les messages essentiels à faire passer aux élèves. À vous ensuite de choisir l'animation qui vous semble la plus adaptée.

BD 1 : Le déjeuner au restaurant scolaire

Scénario	Objectifs	Décryptage	Prolongements pédagogiques
<p>Trois jeunes comparent leur plateau au restaurant scolaire.</p> <p>Thématiques abordées</p> <ul style="list-style-type: none"> • Équilibre alimentaire • Diversité et variété • Besoins individuels • Goûts • Grignotage • Faim, satiété et rassasiement 	<ul style="list-style-type: none"> • Aborder les notions de qualité (variété) et de quantité d'aliments. • Faire prendre conscience de l'importance d'une alimentation adaptée aux besoins de chacun (besoins individuels et personnels) tant au niveau physiologique qu'au niveau des goûts propres. • Apporter des connaissances sur le pouvoir satiétogène des aliments. 	<p>Pourquoi les plateaux ne sont pas adaptés ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • En reprenant les repères de consommation du PNNS, on peut montrer qu'il manque à Lætitia un aliment du groupe « pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs » (à consommer à chaque repas) et un aliment du groupe « Viande, poissons, œufs » (1 à 2 fois par jour). Le plateau de Kevin contient 3 aliments du groupe « pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs » (c'est un peu beaucoup) et plusieurs aliments gras et/ou sucrés. Au-delà de l'aspect qualitatif, les quantités ne sont pas adaptées : aborder le « trop » et le « trop peu » de façon personnalisée. <p>Pourquoi les plateaux sont-ils « naturellement » différents ?</p> <p>Parce qu'ils doivent être adaptés aux besoins de chacun... et aussi aux goûts ! Dans chaque groupe, on trouve des aliments très variés et aux goûts très différents pour plaire à chacun. Parmi les viandes de bœuf, de veau, d'agneau, de porc, les produits tripiers et la viande chevaline, on trouve déjà plus de 100 morceaux différents à déguster !</p> <p>Pourquoi la viande permet-elle d'être bien calé... et pour longtemps ?</p> <p>Parce qu'elle fait partie des aliments « satiétogènes », grâce à sa teneur en protéines et sa texture (nécessité de mastiquer). Les autres aliments satiétogènes sont les féculents (les glucides complexes calent pour longtemps aussi) et les aliments riches en fibres (comme la salade, les légumes... qui calent tout de suite, mais pas pour longtemps ! Ils permettent surtout de « remplir » le bol alimentaire et d'avoir une prise alimentaire moindre sur un repas). En consommant de la viande au repas principal, on évite les fringales... et on minimise le grignotage entre les repas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Engager un travail sur des constitutions de menus équilibrés, correspondant aux goûts et aux besoins de chacun. • En partant des menus de la cantine, discuter des préférences et expliquer comment équilibrer son plateau. • À partir des habitudes de consommation familiales et culturelles, discuter sur la façon de faire des choix de repas complémentaires à la cantine.

BD 2 : Le dîner à la maison

Scénario	Objectifs	Décryptage	Prolongements pédagogiques
Discussion en famille, autour de la préparation du dîner.	<ul style="list-style-type: none"> Donner des notions sur l'équilibre alimentaire et les groupes d'aliments sans occulter le plaisir de manger. 	<p>Comment s'y retrouver parmi tous les aliments ?</p> <p>Le Programme National Nutrition Santé propose des repères de consommation pour tous les groupes d'aliments (Fiche 2 + Poster).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Engager une discussion sur les habitudes alimentaires familiales (cuisine-t-on à la maison ? qui cuisine ? quels sont les repas-types ?).
<p>Thématiques abordées</p> <ul style="list-style-type: none"> Équilibre alimentaire Groupes d'aliments Diversité et variété Plaisir de manger Plaisir de cuisiner Goûts Convivialité 	<ul style="list-style-type: none"> Aborder la variété des aliments en termes de goûts et d'intérêts nutritionnels, leurs similitudes et leurs différences et donc l'intérêt de leur complémentarité. Éviter de diaboliser certains aliments. 	<p>Est-ce qu'on ne trouve des vitamines QUE dans les fruits et les légumes ?</p> <p>Non : on en trouve dans presque tous les aliments, mais de nature différente. On ignore souvent qu'il y a des vitamines même dans les viandes (principalement du groupe B) ! C'est pourquoi il est important de consommer une grande variété d'aliments : ils apporteront des vitamines différentes et complémentaires.</p> <p>Peut-on manger équilibré avec plaisir ?</p> <p>Manger équilibré ne signifie pas se priver de certains aliments : il n'est pas « interdit » de manger des frites avec son steak : il faut simplement se servir des portions raisonnables et y associer un dessert du type laitage + fruit plutôt qu'une tarte aux fruits !</p>	<ul style="list-style-type: none"> Travailler sur les équivalences (pourquoi certains aliments appartiennent à un même groupe ? Peut-on les substituer l'un par l'autre ?). À partir du menu du self, montrer que plusieurs options de repas équilibrés sont possibles en substituant un aliment par un autre.

BD 3 : Le shopping entre filles

Scénario	Objectifs	Décryptage	Prolongements pédagogiques
Discussion entre filles sur les choix alimentaires à faire pour garder la ligne.	<ul style="list-style-type: none"> Donner des notions sur l'équilibre alimentaire dans le cadre de la consommation de rue. 	<p>Est-il possible d'avoir une alimentation « de rue » équilibrée ?</p> <p>Oui ! Dans l'exemple de la BD, contrairement à ce que la plupart des jeunes filles pourraient croire, le menu 2 est tout à fait équilibré (à condition que le sandwich ne regorge pas de mayonnaise !) alors que le premier ne l'est pas notamment parce qu'il manque un produit laitier, mais aussi parce qu'une quiche sera généralement plus riche en matières grasses qu'un sandwich classique. Le choix de l'eau comme boisson sera également à encourager.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Partir d'exemples concrets pour montrer que le repas peut prendre plusieurs formes : debout dans la rue, assis à table... et travailler avec eux sur la façon d'équilibrer les menus de ces différents modes de consommation.
<p>Thématiques abordées</p> <ul style="list-style-type: none"> Équilibre alimentaire Aliments gras Besoins en fer des adolescentes Apports en fer des aliments Faim, satiété, rassasiement Image du corps 	<ul style="list-style-type: none"> Rétablir les faits quant aux idées reçues sur la teneur en graisses de certains aliments comme la viande. Aborder les notions de besoins et d'apports en fer, notamment pour les jeunes filles réglées. Apporter des connaissances sur le pouvoir satiétogène des aliments. Éviter de diaboliser certains aliments. 	<p>Est-ce que la viande est trop grasse ?</p> <p>Les teneurs en lipide des viandes varient selon les morceaux et pas seulement selon l'espèce. Ainsi pour la viande de bœuf, la majorité des morceaux contiennent moins de 6 % de lipides. D'autant plus intéressant quand on sait qu'une quiche contient en moyenne 17 % de lipides... (fiche 6)</p> <p>Sur les besoins en fer et les apports alimentaires,</p> <p>se référer à la fiche 6 du dossier.</p> <p>Sur les aliments satiétogènes,</p> <p>se référer à la partie « décryptage » de la BD 1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Engager une discussion sur les teneurs des différents aliments pour contrer les différentes idées reçues des jeunes filles (pour connaître la composition nutritionnelle des aliments, vous pouvez vous référer à la table du Ciquel, www.afssa/TableCIQUAL/). Donner des informations aux jeunes filles sur les règles et les besoins en fer (fiche 6).

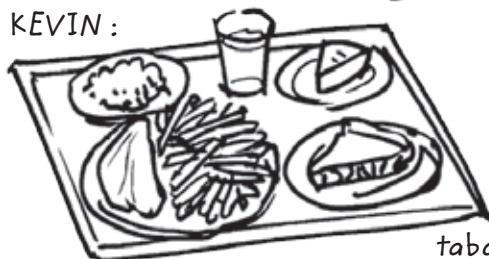
LE DÉJEUNER

PAULINE :

salade de tomates,
steak avec 1/2 part
de frites et fenouil,
yaourt, pomme, eau

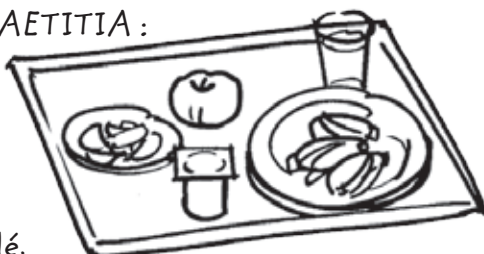


KEVIN :



taboulé,
steak avec un morceau
de frites, camembert, tarte, eau

LAETITIA :



salade de tomates,
fenouil, yaourt, pomme, eau

Hé Laetitia, tu vas mourir
de faim avec ça !



Tu peux parler,
Kevin, avec
ton plateau
de bûcheron !

C'est que j'ai besoin
d'énergie, moi !



Ah oui,
tu cours le
marathon
cet après-
midi ?

Toi, c'est sûr qu'avec ça,
tu n'iras pas loin.

J'ai maths
à 14 h et
si je mange
trop, je dors.

C'est en ne mangeant pas assez que
tu vas dormir, ça ne serait pas plutôt
pour ta ligne tout ça, non ?



Moi, les
mannequins, je les
trouve moches.
C'est pas des filles,
c'est des extra-
terrestres !



N'empêche que toi, tu vas
dormir en maths, Kevin,
c'est sûr !



Mais moi,
j'ai besoin de nourrir
mon corps d'athlète.

Et puis, si je ne suis pas calé, je
vais grignoter dans une heure,
alors...

Hé Kevin,
tu ne sais pas
encore que
c'est la viande
qui cale mieux
que les frites ?



Avec ton steak, tu as tout bon.
Et, si c'est important d'avoir
aussi des féculents « pour
nourrir ton corps d'athlète »
avoue que taboulé
+ frites + tarte,
c'est too much !
Sur un même repas,
il faut faire
un choix !



Comme ça,
tu vas
pouvoir
te faire
un
plateau
correct !

ZUT !



salade de tomates, steak, 1/2 part de frites, camembert,
compote... OK!

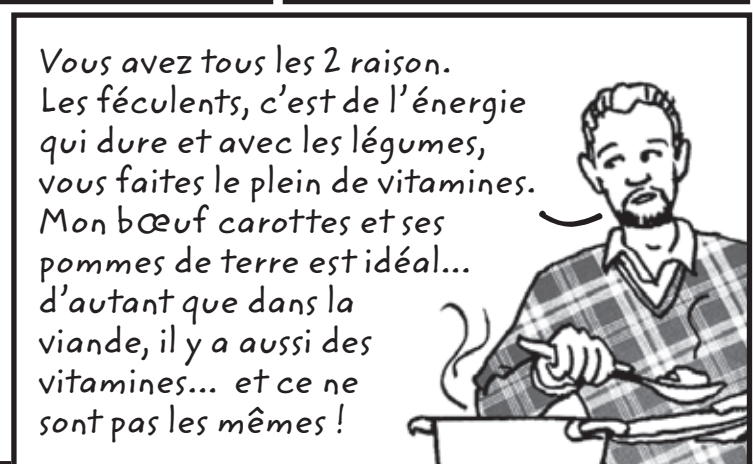
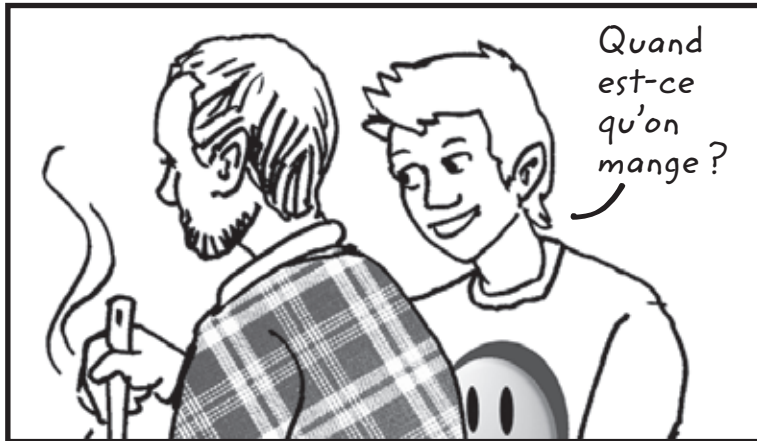


Laetitia,
je te prends
aussi un steak
et une tarte pour
t'éviter de
mourir de faim
et de dormir
en cours !

laViande
DES MÉTIERS, UNE PASSION

interbev
INTERPROFESSION
BÉTAIL & VIANDE

LE DÎNER À LA MAISON



SHOPPING ENTRE FILLES

Oui, elle est super sympa !
Avant de l'essayer, on ne
mangerait pas
un p'tit bout ?!



Waouh !
j'adore cette
robe !

★ **MENU 1**
salade,
quiche,
fruit
+ boisson

Perso,
ce sera le menu 1 !
Si je veux rentrer
dans cette petite
robe, je préfère
manger léger !

★ **MENU 2**
sandwich,
fromage blanc -
compote
+ boisson

Moi, ce sera
le 2 avec un
sandwich rosbif-
crudités... et
contrairement à
ce que tu peux
penser, ce n'est
pas le menu le
plus gras !

Moi, j'ai vraiment peur de grossir et
de ne plus rentrer dans
mes fringues,
alors je bannis
tout ce qui
est gras.

Mais la viande,
ce n'est pas aussi
gras qu'on le dit,
je t'assure !
En tous cas, dans
ta quiche, tu ne
les vois pas
mais il y a
beaucoup plus
de graisses...

OK, mais la viande,
on peut s'en passer,
non ?

Si tu veux t'en
passer, tu n'es
pas à l'abri
d'avoir des
sacrés coups
de fatigue...
et des
fringales
en milieu
d'après-
midi !

1H 30 plus tard...

Moi j'ai déjà
un petit creux... tu n'es pas
fatiguée, toi ?

Non ! Mais
souviens-toi,
je n'ai pas
mangé la
même chose
que toi !

C'est vrai... comment tu
sais tout ça ? T'es une vraie
diét

Quand j'ai eu mes
premières règles,
j'en ai discuté avec
mon médecin, qui
m'a expliqué
l'importance
du fer
pour les
filles...

Et, c'est si important la viande ?

Non seulement, la
viande est riche en fer
et permet d'éviter les
coups de fatigue, mais
en plus, elle contient
aussi des protéines qui
permettent d'être bien
calée et de ne pas
avoir de fringale
jusqu'au
repas suivant.

Ce soir...

Eh bien,
t'es vraiment
calée !