

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

ADOLESCENCE ET ALIMENTATION : PAR OÙ COMMENCER ?

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- **La saine alimentation** consiste non seulement à fournir à son corps tous les nutriments nécessaires pour avoir de l'énergie et bien grandir, mais aussi à considérer le contexte dans lequel les aliments sont consommés : planification et préparation des repas, le fait de manger en famille ou avec son entourage.
- **Les besoins nutritionnels sont très élevés à l'adolescence et il est normal que votre jeune soit plus attiré vers des aliments plus transformés**, comme du fast-food. Il est important de ne pas diaboliser ces aliments et ils ne prennent pas la place des autres aliments comme les fruits et légumes. Ils viennent seulement s'ajouter à l'occasion aux repas.
- **Les effets à court terme d'une alimentation peu nutritive sont surtout reliés à la quantité d'aliments consommés.** Si votre jeune ne s'alimente pas suffisamment, il risque d'être irritable, fatigué, ou d'avoir des rages de alimentaires, surtout en fin de journée. Ces symptômes apparaissent bien avant ceux liés à la qualité de l'alimentation.
- **En tant que parent, vous pouvez agir comme modèle au niveau des compétences alimentaires**, plutôt qu'en donnant des directives. Prenez le temps de manger, partagez des repas en famille et impliquez votre jeune dans la planification et la préparation des repas.

ASTUCES POUR FAVORISER LA SAINE ALIMENTATION

SE DÉCOUVRIR À TRAVERS SES CHOIX ALIMENTAIRES / L'adolescence est une période d'expérimentation et de construction de valeurs. Votre jeune peut vouloir modifier ses habitudes alimentaires ou refuser de manger certains aliments, comme la viande, pour des raisons écologiques et éthiques. Plutôt que d'entrer dans la confrontation, posez-lui des questions et montrez de la curiosité pour comprendre ses choix. Cela l'aidera à explorer et à affirmer son identité tout en développant sa connaissance de soi.

COLLABORATION EN CUISINE / Invitez votre jeune à aider pour la préparation des repas plutôt que de lui dire quoi faire. S'il ne souhaite pas participer à la préparation, il peut seulement observer. C'est une occasion de lui montrer que ça peut être plaisant de cuisiner en famille, tout en apprenant à demander de l'aide, à participer et prendre des initiatives.

HABITUDES ALIMENTAIRES ÉQUILIBRÉES / Durant l'adolescence, votre jeune gagne en autonomie et fait davantage de choix concernant son alimentation. Vous pouvez l'accompagner dans le développement de saines habitudes alimentaires en l'aidant à mieux écouter sa faim et à varier ses repas. Proposez-lui une diversité d'aliments et prenez le temps de manger vos propres repas pour lui montrer l'exemple.



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 1 / Épisode 6

« Plus le parent va vouloir le pousser : "c'est toi qu'il faut qui fasse ton lunch, je veux que tu m'aides à cuisiner, là c'est important..." ça ne marchera pas. Donc, en étant nous-même des modèles – je propose des occasions de venir cuisiner avec moi, c'est un moment qui est le fun, on est en famille – je lui montre que ça peut être le fun de cuisiner des repas. »

– **Mélissa Larivière**,
diététiste-nutritionniste

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC