

# Redonner aux ados le goût des bonnes choses

Le burger-frites constitue le menu préféré de nombreux jeunes, au grand dam de leurs parents, qui voudraient les voir manger sainement. Avec quelques astuces simples, il est pourtant possible de donner aux adolescents l'envie de se nourrir mieux. Et vous serez étonné(e) de voir combien ils se montreront réceptifs.

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

## **Vous avez des questions concernant l'alimentation?**

Notre conseillère se fera un plaisir d'y répondre. Appelez-la au 031 359 57 58 ou envoyez-lui un courriel à l'adresse [nicole.huwyler@swissmilk.ch](mailto:nicole.huwyler@swissmilk.ch)

Les hamburgers ont la cote auprès des ados, alors que pour leurs parents, ils constituent l'archétype du «junk food». Mais ne peignons pas le diable sur la muraille: il suffit d'un petit-pain complet, de tomates fraîches, de quelques tranches de cornichon et d'une salade croquante pour faire du hamburger un repas tout à fait acceptable sur le plan diététique.

La cuisine méditerranéenne semble elle aussi avoir les faveurs des jeunes. A condition d'éviter les spaghetti carbonara tous les midi en les remplaçant parfois par des pâtes complètes sauce légumes ou des pains pita fourrés, la cuisine à la mode peut aussi être saine. Faites l'essai, et mangez le plus souvent possible avec vos ados car c'est lorsqu'ils sont laissés à eux-mêmes qu'ils tendent à se rabattre sur le fast-food et les pizzas.

## **Ils savent parfaitement ce qu'ils font**

Si les enfants et les adolescents préfèrent la pizza et les hamburgers aux légumes et aux céréales complètes, ce n'est pas par ignorance. Les études montrent que la plupart savent qu'il est important de consommer fruits et légumes, et que les sucreries et la sédentarité peuvent entraîner une prise de poids. Le problème semble être qu'ils considèrent tout ce qui a trait à l'alimentation saine comme parfaitement secondaire, une tendance qui s'est aggravée ces dernières années. Cet état de fait constitue un défi de taille pour les professionnels de l'alimentation. Comment en effet redonner aux aliments sains une image positive et attrayante? Une réponse pourrait être de privilégier les repas pris en famille, dans une ambiance conviviale et détendue. Et puis aussi de concevoir des campagnes d'information qui parlent à la raison mais aussi aux sentiments. ▷

## **LES FILLES APPRENNENT MIEUX LE VENTRE PLEIN**

L'humeur et la prise ou non d'un petit-déjeuner influent sur les performances à l'école. Si les rapports entre le premier repas de la journée et l'apprentissage ont déjà fait l'objet de nombreuses études, des chercheurs nord-irlandais ont démontré que les performances ne dépendent pas seulement du sentiment de satiété et de la glycémie mais aussi de l'humeur et du sexe de la personne. Les filles ont de meilleurs résultats à l'école lorsqu'elles ont l'habitude de prendre un solide petit-

déjeuner. Les garçons, en revanche, tirent profit d'une légère sensation de faim. Cela semble par ailleurs d'autant plus marqué chez les filles qu'elles se sont réveillées de mauvaise humeur. Quoi qu'il en soit, pour les filles comme pour les garçons, un petit-déjeuner s'impose.

Pour d'autres conseils et astuces, nous vous invitons à commander l'affiche gratuite «Do the milk-shake», spécialement élaborée à l'intention des adolescents (031 359 57 28 ou [commande@swissmilk.ch](mailto:commande@swissmilk.ch)).