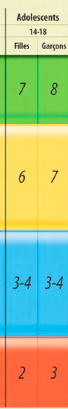
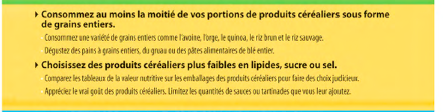
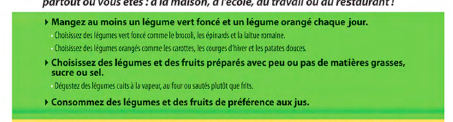
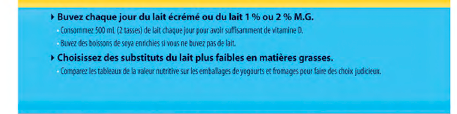
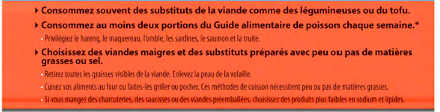
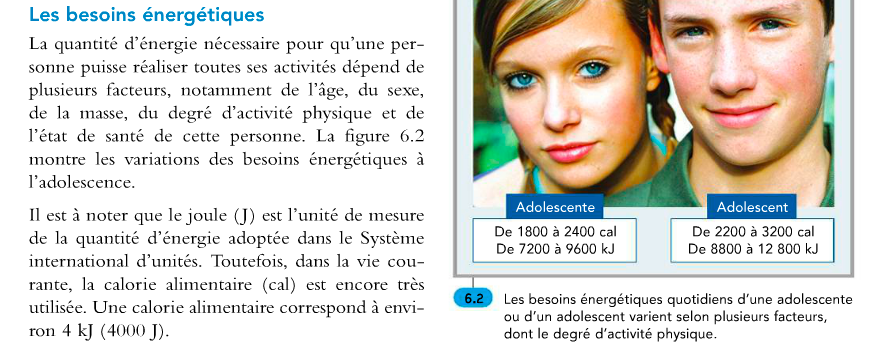
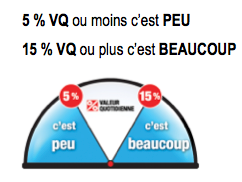
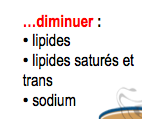
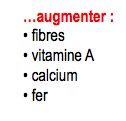
**Résumé des recommandations**

**Selon le guide alimentaire canadien**





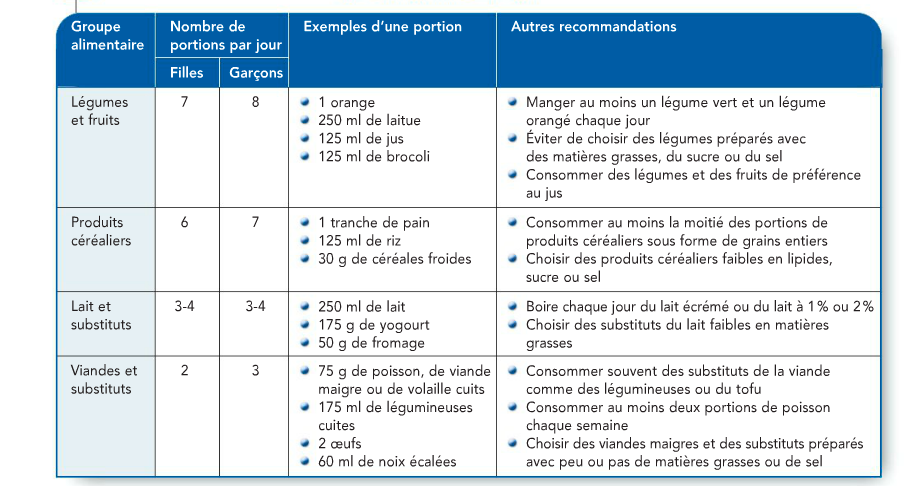
**Besoins énergétiques des adolescents**

**Par rapport aux étiquettes**

**Recommandations pour une saine alimentation**

**(à tenir compte lors de l’élaboration d’un menu)**

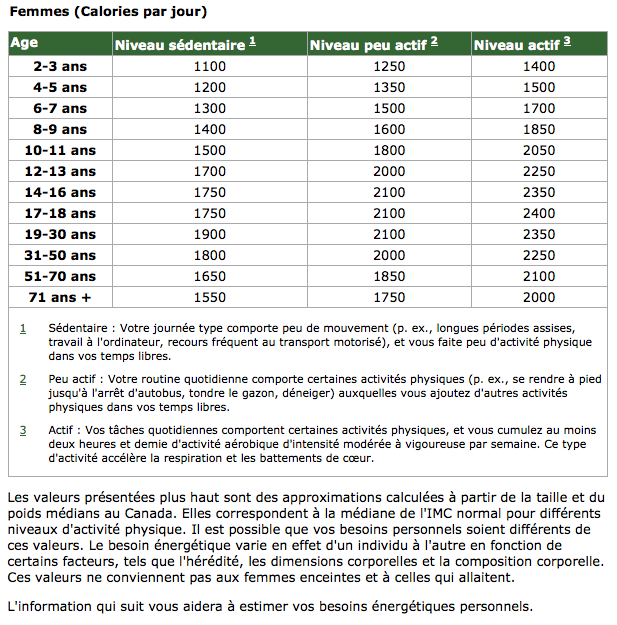
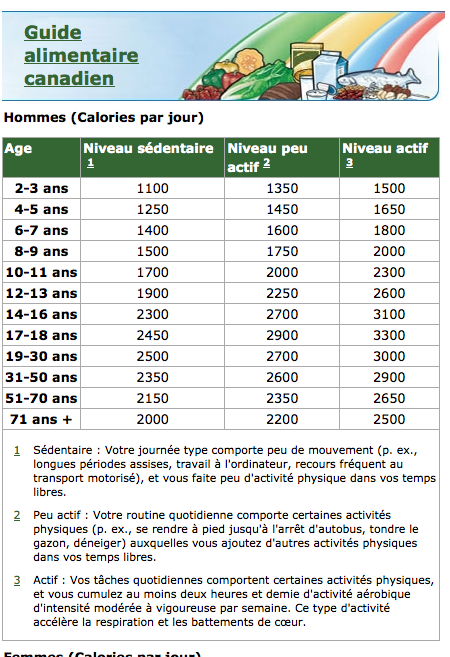
**Principales recommandations selon le guide alimentaire canadien :**



Voir le fichier PDF pour l’ensemble du guide alimentaire canadien

**Recommandations pour les substances nutritives**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Substance nutritive** | **Proportion recommandée par jour (%)** | **Quantité recommandée par jour** |
| **Glucides** | 55% | Environ 500 g |
| **Fibres** |  | Femme : 26 g  Homme : 38 g |
| **Lipides** | 25 à 30% | Environ 75 g (20g saturés-trans et 75 g autres lipides) |
| **Protéines** | 10 à 15% | Environ 50 g  (0,85 g de protéine par kg de masse corporelle) |
| **Eau** |  | 2 à 3 L (incluant celle dans les aliments |
| **Vitamines** |  | Variable selon la vitamine Vitamine C= 70 mg  Vitamine A = 800 mg |
| **Minéraux** |  | Variable selon le minéral  Fer (Fe) = 11 à 15 mg  Calcium (Ca) = 1300 mg  Sodium (Na) = 2000 mg |

****

**Apports et dépenses énergétiques :**

**Facteurs influençant les besoins énergétiques :**

Age,

sexe,

masse,

degré activité physique et

santé

**Besoins énergétiques :**

adolescente : 1800 à 2400 cal (7200 à 9600 kJ)

adolescent : 2200 à 3200 cal (8800 à 12 800 kJ)

1 calorie = 4 kJ

**Dépenses énergétiques (UTILISATION = activités)**

**Énergie sert à :**

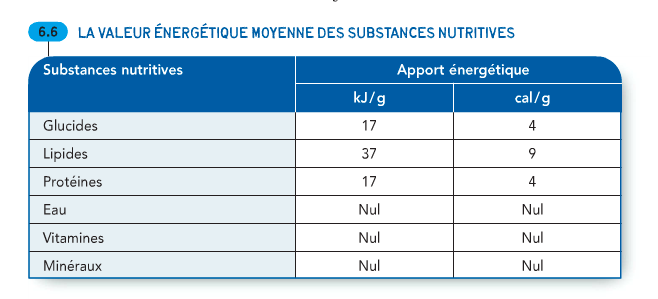
Maintenir la température corporelle, le rythme respiratoire et cardiaque (maintien des systèmes vitaux) et effectuer des mouvements et activités. (exemples p.164 ou tableau (fichier))

**Apports énergétiques (ENTRÉES = aliments ingérés)**

Glucides et lipides = principales sources d’énergie du corps.

Protéines peuvent être utilisées (surtout pour construire et réparer les tissus)

Eau, vitamines et minéraux ne sont pas utilisés pour fournir de l’énergie.



Quantité d’énergie libérée par 1 g de chacune des substances nutritives.

**Exemple :**

Si une substance contient 10 g de glucides, quelle quantité d’énergie cet aliment fournira-t-il à la personne qui le consomme ?

**Exemple d’un calcul d’apport énergétique**

**À partir des étiquettes :**

Exemple : Je mange 4 biscuits (étiquette p. 165)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Quantité** | **Nombre de calories** | **Lipides** | **Glucides** | **Protéines** |
| 4 (2 fois la portion indiquée) | 2 X 150 = 300 cal | 2 X 7 g X 9 cal/g = 126 cal | 2 X 21 g X 4 cal/g = 168 cal | 2 X 1g X 4 cal/g = 8 cal |

**Si on n’a pas l’étiquette de l’aliment, on peut aussi de servir de l’annexe 2 du manuel Observatoire (p. 424 à 430) ou d’une table de valeur nutritive des aliments (voir document)**

**Ou sur Internet :**

[**http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient\_value-valeurs\_nutritives-table5-fra.php**](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-table5-fra.php)

Exemple : 1 tranche de pain blanc = 279 kJ

**Exemple de bilan énergétique pour une journée**

**APPORT ÉNERGÉTIQUE :**

*Exemple de menu*

Déjeuner :

verre de jus d’orange (250 mL) 484 kJ

2 tranches de pain(279) 558 kJ

2 c. table de beurre d’arachide 775 kJ

1 pomme 341 kJ

Collation :

1 orange 258 kJ

Diner :

2 tranches de pain 558 kJ

salade 50 kJ

15 mL de mayonnaise 428 kJ

2 tranches de fromage 286 kJ

3 tranches de jambon 450 kJ

250 mL de lait 536 kJ

1 petit gateau 900 kJ

Collation :

Noix 800 kJ

Souper :

250 mL de nouilles 872 kJ

75 g de poulet 498 kJ

250 mL de lait 536 kJ

250 g de yogourt 500 kJ

**Total = 8830 kJ APPORT ÉNERGÉTIQUE**

**DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES**

Bilan : apports – dépenses

**8830 kJ – 9350 kJ = -520 kJ**

(2208 cal –2338 cal = -130 cal)

Dormir 10h 2400 kJ

Travail bureau 5h 1750 kJ

Conduire 1h 520 kJ

Rester assis 5h 1600 kJ

Marcher 1h 680 kJ

Sports 2h 2400 kJ

**Total : 9350 kJ = DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES**

|  |  |
| --- | --- |
| **Activités** | **Calories dépensées** |
| 1 heure de Marche à 4 km/h 1 heure de Marche à 6 km/h 1 heure de Jogging à 10 km/h 1 heure de Jogging à 12.5 km/h 1 heure de Jogging à 15 km/h 1 heure de Jogging à 20 km/h 1 heure de Stepper à 5 étages/mn 1 heure de Stepper à 10 étages/mn 1 heure de Vélo à 20 km/h 1 heure de Vélo à 25 km/h 1 heure de Natation à 25 m/mn 1 heure de Natation à 40 m/mn 1 heure de Ski de fond à 5 km/h 1 heure de Tennis 1 heure de Alpinisme 1 heure de Basket-ball 1 heure de Danse rapide 1 heure de Lutte 1 heure à Couper du bois 1 heure de Bowling 1 heure de Musculation 1 heure de Ping-pong 1 heure d'Aviron 300 m/mn 1 heure de Football 1 heure à faire les courses Rester assis pendant 1 heure 1 heure de Sommeil 1 heure de travail de bureau Conduire une voiture pendant 1 heure 1 heure de Bricolage, peinture Faire 1 heure de cuisine 1 heure d'activités ménagères 1 heure de skate-board ou rollers 1 heure de step, aérobic ou tae bo 1 heure de squash 1 heure de rapport sexuel | 160 à 190 Calories 270 à 300 Calories 740 à 800 Calories 900 à 1000 Calories 1000 à 1200 Calories 2000 à 2300 Calories 160 à 240 Calories 550 à 600 Calories 370 à 400 Calories 390 à 420 Calories 380 à 410 Calories 1100 à 1200 Calories 500 à 550 Calories 470 à 500 Calories 570 à 600 Calories 590 à 630 Calories 320 à 340 Calories 740 à 800 Calories 450 à 500 Calories 170 à 210 Calories 290 à 410 Calories 320 à 350 Calories 900 à 1000 Calories 900 à 980 Calories 240 à 280 Calories 80 à 90 Calories 60 à 75 Calories 90 à 110 Calories 130 à 140 Calories 200 à 220 Calories 100 à 120 Calories 180 à 220 Calories 400 à 450 Calories 600 à 750 Calories 750 à 850 Calories 200 à 300 Calories |