



Séance n°2 : Alimentation des adolescents.

La Situation professionnelle:

Vous travaillez dans une maison d'accueil spécialisée (MAS) qui accueille des personnes polyhandicapées proches de votre domicile, sous la responsabilité de l'infirmier.

Vous vous occupez d'adolescents en situation d'obésité et vous veillez à ce que leur alimentation soit adaptée.

Objectif de la séance : être capable de :

**Proposer une adaptation quantitative et qualitative aux besoins spécifiques des personnes dans une situation donnée*

**Justifier les aliments choisis en raison de leur valeur nutritionnelle, des goûts, des habitudes culturelles, de l'état physiologique ou pathologique de la personne*





Document 1 :

À l'adolescence, les besoins nutritionnels sont très élevés quantitativement. Ils sont liés à une croissance et à un développement accéléré ; cela se traduit par des besoins importants en énergie, en vitamines et en éléments minéraux. Une alimentation variée et des repas suffisants sont les clés d'une bonne croissance sans carence.

Toutefois, cette période correspond à des changements d'habitude et de mode de vie. Ainsi, l'utilisation de distributeurs automatiques (barres chocolatées, chips, galettes, sodas...) et la fréquentation des fast-foods (sandwiches et boissons sucrées) entraînent une consommation abusive de produits

gras et sucrés donc une alimentation désordonnée et déséquilibrée.

Mais d'un autre côté, la publicité, la mode et le désir d'avoir une «silhouette idéale» poussent de nombreux adolescents à sauter des repas pour garder la ligne. Ces restrictions alimentaires sont souvent inefficaces et nuisibles à leur santé car ces régimes sont souvent fantaisistes ; ils visent à réduire la prise calorique mais peuvent conduire à des déficiences nutritionnelles. À long terme, la succession des phases d'amaigrissement et de prise de poids (phénomène du « yoyo ») peut conduire à une surcharge pondérale permanente à l'âge adulte.

SOURCE : HACHETTE NUTRITION 1^{ER} BAC PRO ASSP

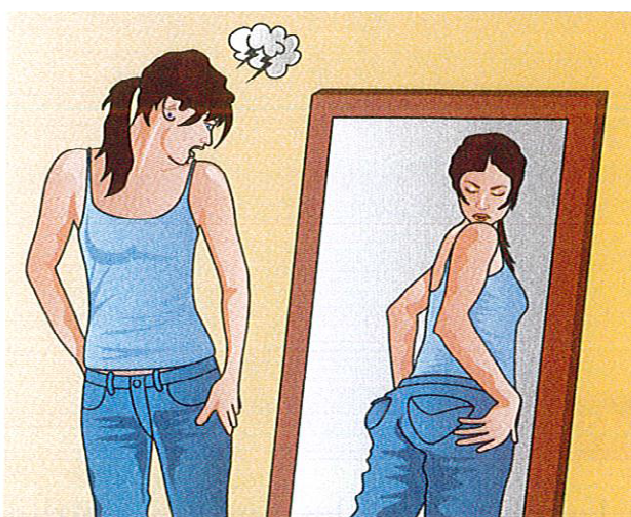
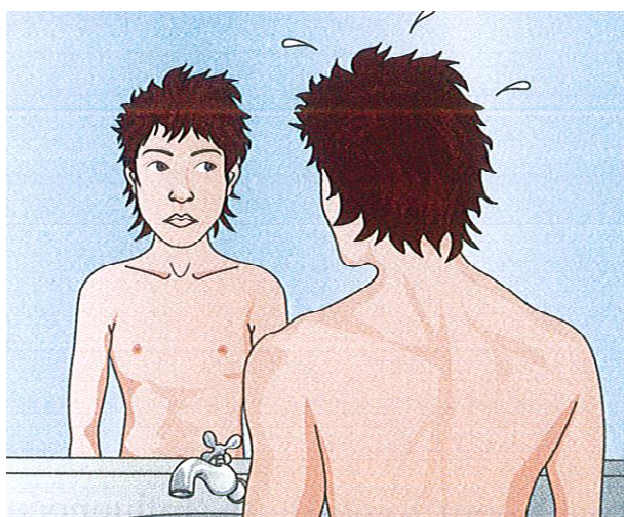
- 1. Recenser** les deux principales erreurs alimentaires remarquées à l'adolescence et leur conséquence dans le document 1.

ERREURS	CONSEQUENCES

- 2. Identifier** les problèmes qui résultent de la mauvaise image corporelle des adolescents en **exploitant** le document 2

.....

Document 2 :





3. **Indiquer** les conséquences de cette mauvaise image corporelle, à l'aide des connaissances.

.....

4. **Proposer** un conseil à chaque illustration en utilisant les connaissances acquises.

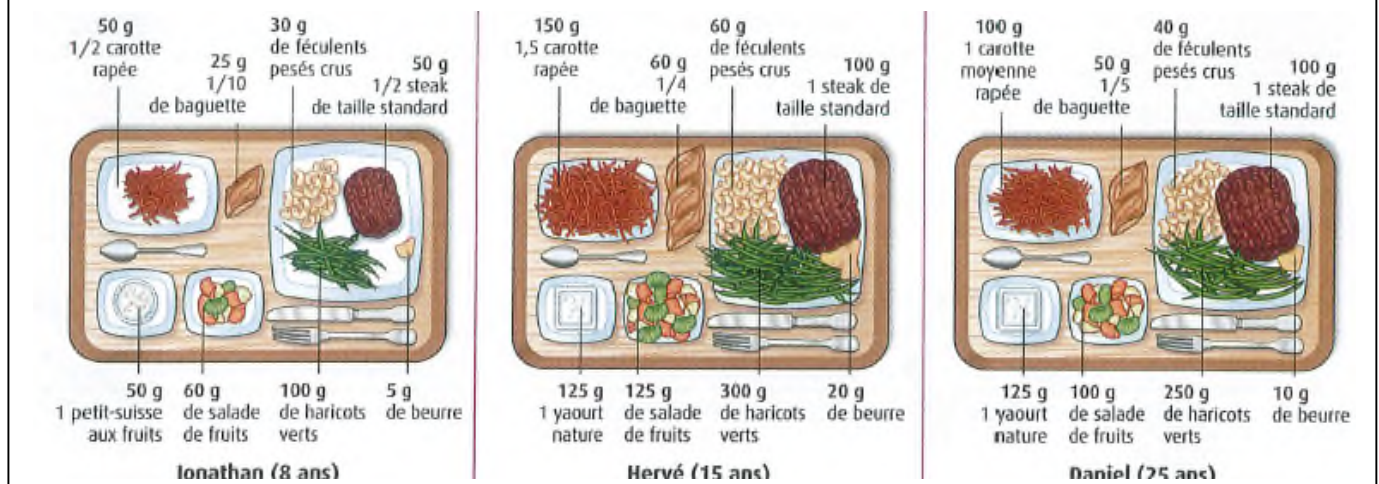
	
	
	
	

5. **Proposer** des conseils, pour chaque situation et justifier les choix en précisant la raison (**valeurs nutritionnelle, gout, habitudes culturelles, état physiologique ou pathologique de la personne**).

<p>Samia se trouve trop grosse. Le midi, au lieu de se rendre au restaurant scolaire, elle saute le repas ou mange une pomme. Souvent l'après midi, elle a faim ; elle engloutit ainsi rapidement un paquet de galettes, une barre chocolatée ou des biscuits salés.</p> <p>Conseils proposés :</p>	<p>Justification du choix de Samia :</p> <p>..... </p>
<p>Au lieu de déjeuner au lycée, Kader mange tous les midis dans un fast-food où la viande servie est halal et où les boissons sont en libre-service. Il mange régulièrement des beignets de poulet avec des frites.</p> <p>Conseils proposés :</p>	<p>Justification du choix de Kader :</p> <p>..... </p>
<p>Bruno est obèse. Dans le cadre de sa cure, Bruno se rend au fast-food. Il vient de perdre quelques kilos et fait partie du groupe qui participe à la sortie fast-food. Il a commandé une salade, un sandwich avec viande, une glace, une boisson sucrée.</p> <p>Conseils proposés :</p>	<p>Justification du choix de Bruno :</p> <p>..... </p>



Document 3 : plateaux repas servis aux différentes catégories d'adolescents



6. Indiquer le besoin énergétique journalier de l'adolescent en cochant la valeur, à l'aide du document 3.

- 7100KJ /J 11 400 KJ/J 12 000 KJ/J

Document 4 :

L'adolescence est, avec la période foetale et la première année de vie, la période de plus grande croissance : les besoins nutritionnels augmentent donc considérablement pour atteindre, voire dépasser ceux de l'adulte. Les ANC (Apports nutritionnels conseillés)¹ sont proportionnels à ceux de l'adulte, sauf pour le calcium (1 200 mg/j), car l'adolescence est une période clé pour le capital osseux du fait de la croissance osseuse, et pour le fer du fait de la croissance des tissus et de la multiplication des globules rouges (13 mg/j pour les garçons et 16 mg/j pour les

filles à cause des pertes de fer lors des menstruations). Les comportements alimentaires prennent un sens particulier chez l'adolescent à la recherche d'une identité et d'une appartenance à un groupe. Les risques de déséquilibre alimentaire sont alors très importants.

1. Apports nutritionnels conseillés (ANC) : quantité suffisante de différents paramètres nutritionnels nécessaires pour assurer la couverture des besoins nutritionnels de différents groupes de population.

7. Justifier la différence entre le besoins énergétique de l'adolescent et celui de l'autre, à l'aide du document 4.

.....






8. **Indiquer** deux ANC spécifique à l'adolescent à l'aide du document 4. justifier la réponse.

.....

9. **Indiquer** le problème lié aux apports nutritionnels qui peut apparaître chez l'adolescent en le **soulignant** dans le document 4.

10. **Identifier** dans chaque situation, le(les) déséquilibre(s) nutritionnel(s) consécutif(s) aux erreurs alimentaires des adolescents en **cochant** la réponse exacte.

	Situation	Alimentation
	Paul est gourmand et il ne peut se passer de sucreries. Il achète des bonbons tous les jours à la sortie de l'école, il ne boit presque jamais d'eau car elle n'a pas bon goût et il préfère les sodas ou autres boissons sucrées.	<input type="checkbox"/> Hyperlipidique <input type="checkbox"/> Hyperglucidique
	Élodie mange tous les jours au fast-food car elle n'aime pas la cantine : elle consomme 2 hamburgers, un grand verre de soda, des frites et une glace.	<input type="checkbox"/> Hyperlipidique <input type="checkbox"/> Hyperglucidique
	Jérémy adore les plats cuisinés en sauce, la charcuterie, les chips, les bons fromages et les pâtisseries. Sa mère le sait et cuisine souvent pour lui les plats qui lui plaisent pour qu'il mange bien.	<input type="checkbox"/> Hyperlipidique <input type="checkbox"/> Hyperglucidique

