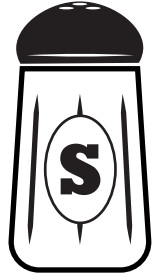


# BESOINS NUTRITIONNELS DES ENFANTS

Les enfants grandissent vite et sont actifs. Il leur faut donc plus d'énergie et de nutriments qu'aux adultes en fonction de leur taille. Leurs estomacs sont plus petits et ils ont souvent faim entre les repas. Des collations peuvent les aider à obtenir toute l'énergie et tous les nutriments dont ils ont besoin. À partir de 5 ans, repas de base et collations respectant les recommandations de l'Eat Well Guide (guide du bien manger).



Les enfants de plus de 1 an doivent prendre un complément de 10µg de vitamine D en automne et en hiver. Cela aide à développer des os et des muscles sains.



Les jeunes enfants ont besoin de moins de sel que les adultes (maximum 4g par jour). Évitez d'ajouter du sel lorsque vous préparez de la nourriture pour des enfants.

Mangez des fruits et légumes ainsi que des glucides à chaque repas et comme collation.

Ne mangez qu'une petite quantité d'aliments à haute teneur en sel, graisses saturées et sucre.

Mangez des aliments riches en protéines et en calcium chaque jour.

Régalez-vous d'une portion de poisson gras par semaine.

Le lait et l'eau sont les meilleures boissons pour enfant.

Il faut préférer les collations nourrissantes, à base d'aliments complets, aux en cas transformés à haute teneur en sucre ou en graisse.



Les boissons sucrées peuvent accroître le risque de caries et les boissons gazeuses peuvent gaver les enfants et réduire leur désir d'aliments plus nourrissants.



# BESOINS NUTRITIONNELS DES ADOLESCENTS

Les jeunes grandissent et se développent rapidement quand ils atteignent la puberté; ils ont besoin d'une quantité accrue de nutriments pour ces transformations physiques. Suivre les consignes générales de l'Eat Well Guide favorisera une croissance et un développement en bonne santé.



Ne mangez qu'une petite quantité d'aliments à haute teneur en sel, graisses saturées et sucre.

Régalez-vous d'une portion de poisson gras par semaine.

Le calcium se trouve dans le poisson en conserve, les oléagineux, les haricots, le tofu et certains légumes-feuillus vert foncé comme le chou frisé, la roquette et le cressonde fontaine.

Mangez des aliments riches en protéines et en calcium plusieurs fois par jour. Une croissance rapide implique un besoin accru de calcium.

Mangez 3 portions de produits laitiers (ou des alternatives enrichies comme du soja) par jour, notamment du lait, des yaourts et du fromage, au cours des repas ou comme collation.



Les adolescents doivent prendre un complément de 10µg de vitamine D en automne et en hiver. Cela aide à développer des os et des muscles sains.

Les lentilles et haricots, les céréales enrichies ou complètes, les œufs, les légumes-feuillus verts et la viande rouge sont de bonnes sources de fer. Les besoins en fer augmentent chez les adolescents.

Manger de la nourriture riche en vitamine C avec des aliments riches en fer aide à améliorer l'assimilation de ce dernier. Par exemple: un verre de jus d'orange avec des œufs ou des céréales enrichies au petit déjeuner, ou du poivron rouge dans des plats contenant de la viande ou des haricots et des lentilles.

Mangez des fruits, des légumes ainsi que des glucides sous forme de féculents à chaque repas et comme collation.

# BESOINS NUTRITIONNELS DES ADULTES

Une bonne règle à suivre pour le régime d'un adulte consiste à remplir la moitié de votre assiette ou bol de fruits et légumes. Divisez l'autre moitié en deux (remplissez une moitié d'une source de protéines et l'autre de glucides riches en fibres). Mangez moins souvent des aliments riches en graisses saturées, sucre et sel.

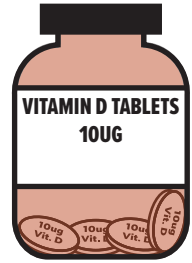
Mangez moins d'aliments frits.

Mangez des fruits et légumes tous les jours, à chaque repas et comme collation.

Préférez autant que possible les aliments frais à ceux transformés.

Parmi les aliments transformés, privilégiez ceux à faible teneur en sel, graisse et sucre.

Choisissez des versions complètes des féculents, comme le pain, les pâtes et le riz complets ainsi que les céréales à haute teneur en fibres.

 Les adultes doivent prendre un complément de 10µg de vitamine D en automne et en hiver. Cela aide à développer des os et des muscles sains.

En cuisine, utilisez des herbes et épices pour remplacer le sel.

Incorporez 2 ou 3 portions d'aliments contenant du calcium chaque jour, par exemple: lait, yaourt, fromage et boissons végétales enrichies. Choisissez des produits laitiers ou leurs alternatives sans sucre ajouté.

Adoptez plus de sources de protéines végétales: haricots, légumineuses, tofu et oléagineux.



# BESOINS NUTRITIONNELS DES PERSONNES ÂGÉES

Les aliments et boissons qui constituent le régime sain d'un adulte plus âgé peuvent être légèrement différents de ceux destinés à un adulte plus jeune. Il faut plus de certains aliments et moins d'autres.



Les personnes âgées doivent prendre un complément de 10µg tout au long de l'année. En prenant de l'âge, notre aptitude à tirer assez de vitamine D de la lumière.

Vous pouvez obtenir de la vitamine D dans des aliments comme les poissons gras, les céréales, spécialités à tartiner et laits végétaux enrichis, les jaunes d'œuf, la viande rouge et le foie.

Le calcium se trouve dans le poisson en conserve, les légumes-feuilles vert foncé, les haricots et le tofu.

Les produits laitiers sont une bonne source de calcium, 3 portions par jour sont recommandées.



Les adultes plus âgés peuvent risquer la sous-alimentation, en particulier ceux qui ont plus de 65 ans et vivent seuls. Être sous-alimenté signifie ne pas avoir ou manger assez pour être en bonne santé, et 1 personne âgée vivant seule sur 10 risque d'être sous-alimenté au Royaume-Uni. Les recommandations en matière d'alimentation diffèrent légèrement pour ce groupe.

Look at [www.malnutritiontaskforce.org.uk](http://www.malnutritiontaskforce.org.uk) for more information.

En vieillissant, avoir des régimes suffisamment riches en calcium et en vitamine D peut aider à réduire le risque de fractures.

L'activité des personnes âgées peut diminuer. On peut devoir réduire la taille des portions d'aliments riches en graisse et en sucre pour en tenir compte.