

Teenagers and Sport: The Role of Cured Meats in a Balanced Diet

When chosen carefully and enjoyed in moderation, cured meats can indeed be part of a balanced diet.

BRUSSELS, REGION DE BRUXELLES-CAPITALE, BELGIUM, December 1, 2025 /EINPresswire.com/ -- Adolescence is a period of rapid physical change. Between busy school days, sports activities and growth, young people need a well-balanced intake of nutrients to support both muscle development and concentration. Proteins, iron, zinc and vitamin B12 play a key role in this process.



Charcuterie

A source of high-quality protein

Often and wrongly associated with an unbalanced diet, cured meats can, when consumed in reasonable quantities, help meet these nutritional needs. A portion of around fifty grams, the equivalent of three to four slices of ham or bresaola, provides “high biological value” proteins, which are essential for muscle development. These proteins contain all the amino acids the body requires, particularly after physical activity.

These findings come from the report “Generation Z and Alpha and the Role of Cured Meats in Nutrition for Muscle and Cognitive Development”, produced by the Italian Institute for the Promotion of Cured Meats (IVSI) under the supervision of [Nutrimi](#).

[Trust Your Taste](#), CHOOSE EUROPEAN QUALITY

This study is part of the European project “Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY”, promoted by [ASSICA](#), the Italian association of meat and cured-meat producers, to encourage the responsible consumption of European agricultural products in Belgium and Italy.

Through this project, ASSICA promotes a renewed supply-chain model focused on environmental, social and economic sustainability while fostering dialogue between producers, distributors, institutions and consumers. The initiative also aims to raise awareness among consumers and stakeholders about the quality of European pork and cured meats. To achieve these goals, specific information activities are carried out, addressing food safety, nutritional aspects, animal welfare and sustainable production principles.

+++++

Les adolescents et le sport : le rôle de la charcuterie dans une alimentation équilibrée

Choisie avec soin et dégustée avec mesure, la charcuterie peut bel et bien s'intégrer dans une alimentation équilibrée.

À l'adolescence, le corps se transforme rapidement. Entre les journées chargées, le sport et la croissance, les jeunes ont besoin d'un apport équilibré en nutriments pour soutenir à la fois leurs muscles et leur concentration. Les protéines, le fer, le zinc et la vitamine B12 jouent ici un rôle essentiel.

Une source de protéines de qualité

Souvent associée à tort à une alimentation déséquilibrée, la charcuterie peut, consommée avec modération, contribuer à couvrir ces besoins. Une portion d'environ cinquante grammes - soit trois à quatre tranches de jambon ou de bresaola - fournit des protéines dites "à haute valeur biologique", indispensables au développement musculaire. Ces protéines contiennent tous les acides aminés nécessaires au corps, notamment après un effort physique.

C'est ce qui ressort du dossier "Les générations Z et Alpha et le rôle de la charcuterie dans l'alimentation pour le développement musculaire et cognitif", réalisé par l'Institut de valorisation des charcuteries italiennes (IVSI), sous la direction de Nutrimi (www.nutrimi.it).

Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY

Cette étude s'inscrit dans la lignée du projet européen "Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY", promu par l'ASSICA, l'Association italienne des industriels de la viande et de la charcuterie, afin d'encourager la consommation responsable des produits agricoles européens en Belgique et en Italie.

Avec ce projet, ASSICA promeut un nouveau modèle de filière, axé sur la durabilité environnementale, sociale et économique du secteur, en favorisant le dialogue entre producteurs, distributeurs, institutions et consommateurs. Le projet vise également à sensibiliser les consommateurs et les parties prenantes à la qualité de la viande porcine et de la charcuterie. Pour atteindre ces objectifs, des actions d'information spécifiques sont mises en œuvre, portant sur la sécurité alimentaire, les aspects nutritionnels, le bien-être animal et les

principes de production durable.

Surrender Media Solutions

Surrender Media Solutions

media.solutions.surrender@gmail.com

Visit us on social media:

[Other](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/870954813>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2025 Newsmatics Inc. All Right Reserved.