

Conseils alimentaires

Tu vas participer à au parcours du cœur avec ta classe et passer la journée à bouger, aussi il faut penser à bien manger et bien boire...

Comment agir en pratique, pendant la classe rivière et au quotidien, pour ma santé et ma planète ?

- >> Pense à bien dormir
- >> Commence par bien petit déjeuner
- >> Protège toi du soleil
- >> Poursuis par un pique-nique équilibré
- >> Et toujours de l'eau avant, pendant et après l'effort







Quand on fait du sport, une alimentation équilibrée et variée apporte tout ce dont on a besoin pour être en forme !



Prépare un pique-nique adapté

Le tableau ci-dessous va t'aider à composer avec tes parents un pique-nique adapté à ta journée d'activité physique. Pour avoir de l'énergie toute la journée sans être gêné par ta digestion, il est conseillé de manger un repas équilibré, riche en féculents.

>> Choisis des aliments dans chaque famille

Quantité	Familles d'aliments	Idées
1 à 2 portions	<p>Féculents</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pain blanc/ campagne/ aux céréales/ complet... pour les sandwiches • Pâtes, riz, semoule, lentilles, pommes de terre...pour les salades • Farine pour les tartes, quiches et cakes
1 à 2 portions	<p>Fruits et légumes crus et cuits</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomates (tomates cerise, poire) radis, carottes à croquer, pastèque, melon, concombres, morceaux de poivrons... à la croque ou en salade • Légumes cuits dans les tartes, quiches, cakes • Fruits crus de saison • Fruits cuits dans un gâteau maison, une compote...
1 portion	<p>Viandes Poissons Œufs</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Œufs durs, thon, poulet, jambon, poisson froid
1 portion	<p>Produits laitiers</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Bâtonnets de fromage rangés dans des boîtes hermétiques, brique de lait, yaourt à boire, fromage à tartiner à la place du beurre dans le sandwich
A volonté	<p>Boissons</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • L'eau est la seule boisson indispensable <p><i>Dans une gourde c'est encore mieux pour la planète !</i></p>
Le petit +	<p>Produits sucrés</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pour changer, pense aux fruits secs, gâteaux secs, pâtes de fruits

Illustrations issues du guide PNNS « La santé vient en mangeant et en bougeant »

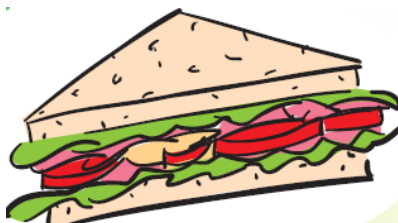
Idées pour ton pique-nique sportif

Autour d'une salade complète :

- taboulé, salade de pâtes, de riz, de blé, de pois chiche, de haricots, mexicaine...
- avec œufs durs, thon, poulet, dés de jambons...



Autour d'un sandwich :



- pains différents (type baguette, pain bagnat, kebab, aux céréales, aux noix...), galettes de maïs pour fajitas, pains bagel, petits pains ronds, pains au sésame, au pavot, pains pita ou suédois ...

+

- jambon-fromage
- fromage de chèvre, salade, raisins secs
- saumon fumé et tzatziki
- poulet au curry, poulet mariné au citron
- pan bagnat (œuf/thon/tomate/salade et sauce yaourt)
- poisson froid cuit avec des herbes ou une sauce soja
- mélanges sucrés-salés (poire-roquefort par exemple)

Releve ton sandwich d'une touche d'épices, une moutarde à l'ancienne...

Autour d'une tarte, quiche ou cake :

- tarte ou quiche à base de légumes et de poisson ou de viande (saumon-épinards, tomates-ricotta-jambon...).
- cake au thon, au jambon, à la mimolette et aux petits pois...



Accompagné :

- de fruits, de légumes à croquer, d'une compote,
- d'un produit laitier (s'il n'y en a pas déjà dans le plat principal)
- d'une gourde d'eau.

Conservation optimale



Sac isotherme et pain de glace ou bouteille d'eau glacée sont vivement recommandés pour assurer une conservation optimale des aliments.

Trucs et astuces pour faire du bien à ma planète

>> Utilise des produits simples et cuisine en famille plutôt que d'acheter des aliments tout prêts souvent suremballés, qui sont aussi souvent plus sucrés et gras que les produits faits « maison ».

>> Choisis de préférence une gourde plutôt que des bouteilles en plastique, elle servira à de nombreuses occasions (sorties, sport, balades ...).

>> Place les aliments dans des boîtes hermétiques réutilisables afin d'éviter les déchets inutiles.

>> Pense à trier les emballages que tu n'auras pas pu éviter.



Brochure réalisée par : le service Santé et Handicap
Illustrations issues du classeur « Alimentation Atout Prix »