



## ASTUCES

### 3 EXEMPLES DE REPAS PIQUE-NIQUE pour les jours où tu es en déplacement

Tomate	Salade de pâtes (tomates, radis, maïs, concombre, gruyère)	Sandwich thon crudités
+	+	+
Sandwich jambon beurre emmental	1 oeuf dur	yaourt à boire
+	+	+
compote	1 fruit de saison	salade de fruits
+	+	+
EAU	EAU	EAU



### 3 EXEMPLES DE GOÛTERS À EMPORTER

Pain	2 biscuits (riches en céréales)	1 fruit ou 1 compote
+	+	+
3 carrés de chocolat	1 yaourt à boire	1 barre de céréales
+	+	+
1 brique de jus de fruit	EAU	EAU

### SI TU PRATIQUES BEAUCOUP DE SPORT

et de façon intense (plus de 8h par semaine), il est recommandé d'aller voir un médecin ou une diététicienne. Ils te donneront des conseils spécifiques adaptés à ton activité.



## IDÉES REÇUES

**Les sportifs ont besoin d'une alimentation particulière.**

**FAUX** / Les recommandations sont les mêmes pour les sportifs que pour les autres jeunes.

**Un sportif doit manger plus de protéines que les autres.**

**FAUX** / A ton âge, même chez les sportifs de haut niveau, les besoins en protéines sont couverts par une alimentation normale. Manger de la viande, du poisson et des oeufs une à deux fois par jour suffit.

**Quand on fait du sport, il faut prendre des boissons d'effort.**

**FAUX** / Les boissons d'efforts n'ont pas d'utilité dans une pratique habituelle même soutenue.

**Quand on fait du sport, il faut prendre des compléments alimentaires.**

**FAUX** / Une alimentation variée et équilibrée permet de couvrir les besoins du sportifs. Les compléments alimentaires n'ont aucune justification nutritionnelle.

**Le sport fait maigrir.**

**FAUX - VRAI** / Faire du sport régulièrement peut aider à perdre du poids mais il faut surtout adapter ton alimentation. Ne te laisse pas influencer par tous les régimes des magazines. Si tu penses que ton poids est un problème, n'hésite pas à en parler à ton médecin, il te donnera des conseils personnalisés.

**BIEN MANGER  
POUR BIEN BOUGER !**



D'après une plaquette réalisée par [www.nutritionenfantquaitaine.fr](http://www.nutritionenfantquaitaine.fr)

Espace Santé Prévention  
Tél. 03 85 46 14 57 - [www.legrandchalon.fr](http://www.legrandchalon.fr)





## BIEN MANGER TOUS LES JOURS

### N'OUBLIE PAS TES 3 REPAS

(petit déjeuner, déjeuner, dîner) et ton goûter.

- Privilégie les fruits et les légumes
- Favorise la consommation de produits céréaliers (pain, pâtes, légumes secs).
- Diminue ta consommation d'aliments gras et sucrés, garde-les pour les occasions particulières (fêtes, anniversaires...).
- Bois de l'eau, qui est la seule boisson recommandée.
- Evite de grignoter entre les repas (collation, encas...).



## BIEN BOUGER TOUS LES JOURS

### TON CORPS À BESOIN DE BOUGER

Pour rester en bonne santé, il est recommandé de pratiquer 1/2h à 1h d'activité physique par jour.

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST QUOI ?

C'est faire du sport, mais c'est aussi marcher, danser, prendre les escaliers, aller à l'école en vélo, en roller ou en skate...

### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, ÇA SERT À...

- rencontrer de nouveaux copains,
- sortir entre amis ou en famille
- se faire plaisir, s'amuser, se défouler
- à diminuer le temps que tu passes devant un écran (TV, jeux vidéo...)
- rester en bonne santé

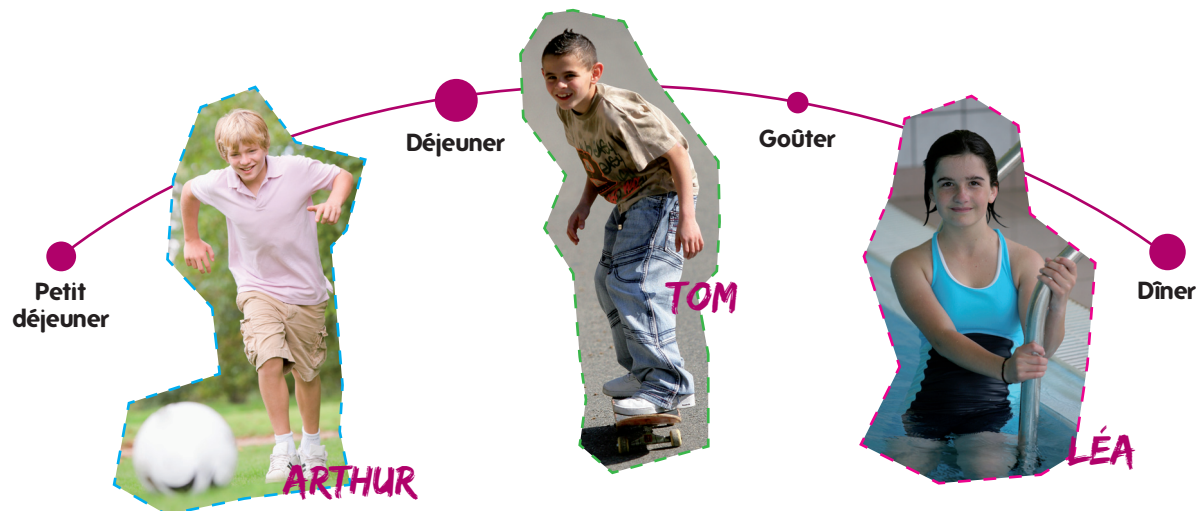


Pratiquer un sport régulièrement, c'est bien.  
Il est important aussi de pratiquer une activité physique tous les jours !



## ET QUAND ON FAIT DU SPORT ?

Une alimentation équilibrée et variée apporte tout ce dont tu as besoin pour être en forme.



### ARTHUR a son entraînement de foot le samedi à 10h.

Pour avoir assez d'énergie et marquer des buts, il a pris un bon **PETIT DEJEUNER** à 8h, composé de :

- fruit, compote ou du pur jus de fruits
- tartines ou biscottes avec une fine couche de beurre, confiture ou miel ou des céréales peu sucrées
- lait, yaourt, fromage blanc ou fromage
- dont une boisson : eau, jus de fruits ou lait 1/2 écrémé



### TOM a rendez-vous à 14h avec ses copains pour faire du skate.

Pour rester en forme jusqu'au goûter il a pris un **DÉJEUNER** à midi composé de :

- légumes cuits ou crus
- produits céréaliers, pomme de terre
- viande, oeufs, poisson
- yaourt fromage blanc ou fromage
- fruit, compote
- eau



### LÉA va à son entraînement de natation à 17h30 après ses cours.

Pour ne pas boire la tasse, elle a pris son **GOÛTER** à 16h30. Le goûter permet d'éviter le grignotage de fin d'après-midi. Idéalement, il est composé de 1 à 3 composantes parmi :

- fruit, compote ou du pur jus de fruits
- pain, tartines, biscottes ou céréales peu sucrées
- lait, yaourt, fromage blanc ou fromage et de l'eau.



### Et toujours de l'eau avant, pendant et après l'effort.

Arthur, Tom et Léa prennent tous les 3 un **DÎNER** équilibré pour récupérer de leur journée.

Le dîner permet de refaire les réserves après tous les efforts de la journée.

**La composition du dîner est proche de celle du repas de midi**, mais tu n'es pas obligé de manger de la viande, du poisson ou des oeufs si tu en as déjà mangé à midi.