

BIEN MANGER QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE ?

C'est adopter une alimentation équilibrée et variée, dans des quantités raisonnables, en privilégiant les aliments bénéfiques à notre santé comme les fruits, les légumes, les VPO (viande, poisson, œuf), les produits laitiers, les féculents au détriment des produits sucrés et gras.

Tu pourras ainsi avoir l'énergie nécessaire pour permettre à ton corps de travailler, t'amuser, courir...

QUELQUES REPÈRES DE CONSOMMATION POUR T'AIDER



Sucres, Produits Sucrés

Limite la consommation

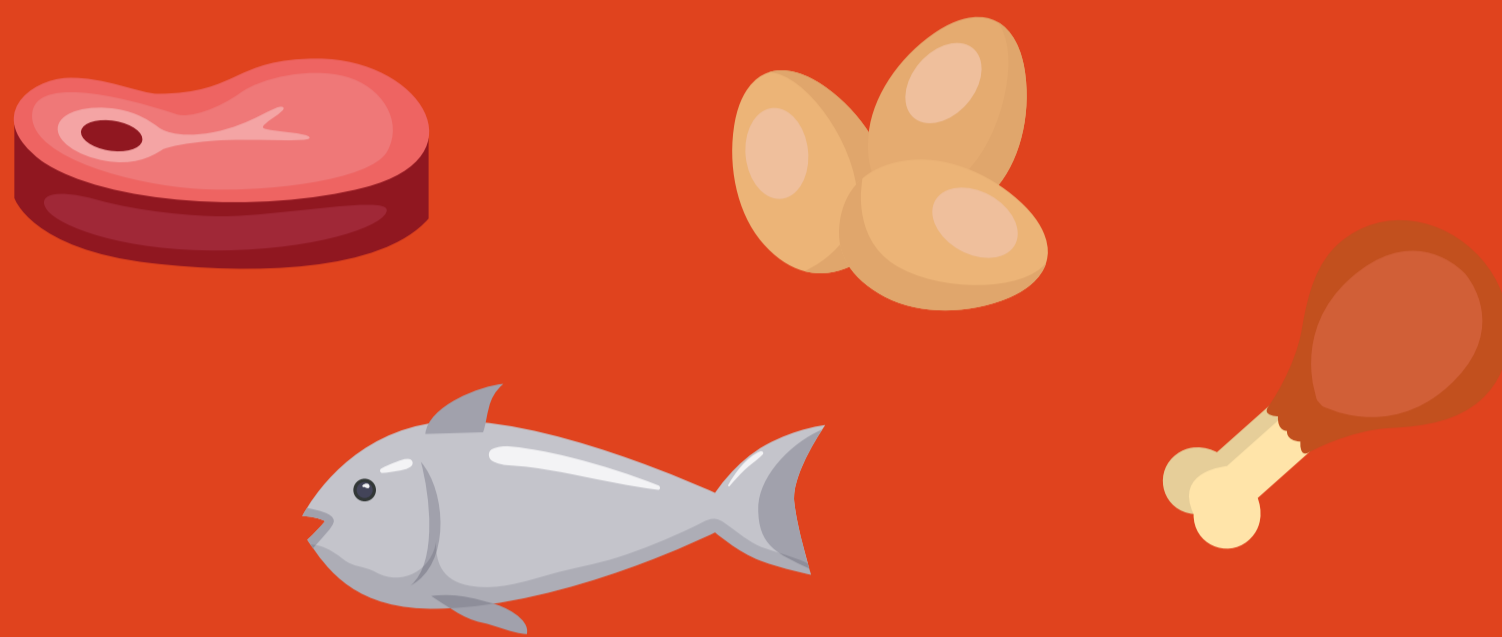
Si tu ne veux pas être un caramel mou, ne mange pas trop de sucreries !



Matières grasses

Limite la consommation

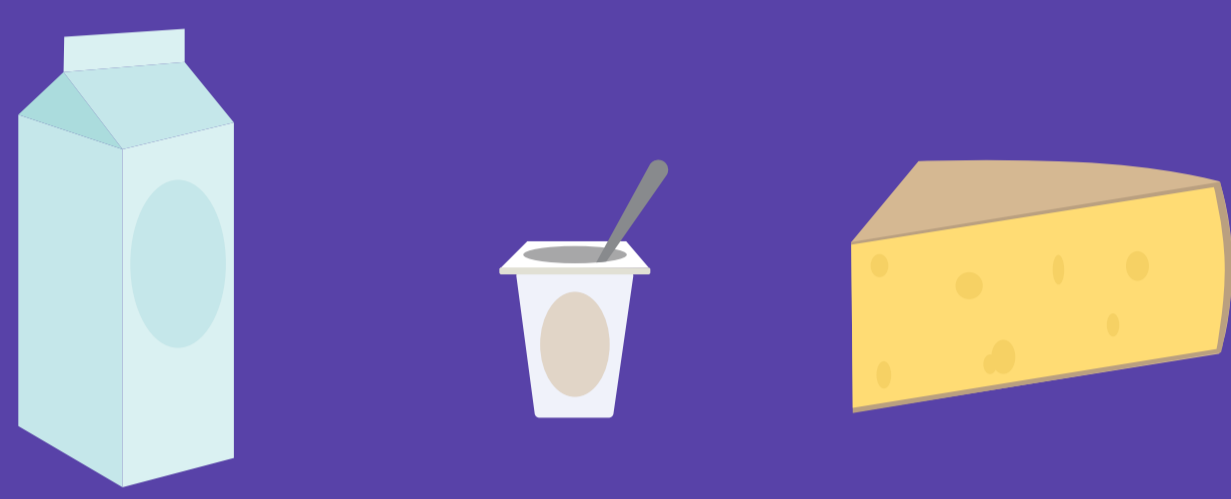
Mets des épinards dans ton beurre, évite de manger trop gras !



Viande, Poisson, Oeuf

1 à 2 fois par jour

Les protéines construisent et renouvellent tous les tissus du corps. Ne reste pas muet comme une carpe, manges-en !



Lait, Produits laitiers

3 à 4 fois par jour

N'en fais pas tout un fromage ! Ils solidifient les os et te font grandir.



Fruits et légumes

Au moins 5 par jour

Protège ta santé en faisant le plein de vitamines. Les fruits et légumes ne comptent pas pour des prunes !



Céréales et dérivés

À chaque repas

Ils fournissent de l'énergie, et te permettent de faire de gros efforts physiques. Si tu veux avoir la patate, manges-en !



Eau

A volonté

C'est clair comme de l'eau de roche ! Elle apporte des minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Chaque partie de notre corps est composée d'eau : le sang, les muscles, les os en contiennent beaucoup.

PENSES-Y

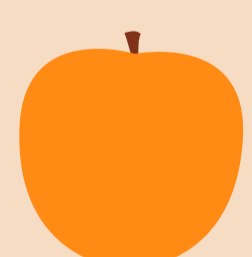
UN BON PETIT DÉJEUNER POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

Après une nuit entière, ton corps a besoin de faire le plein de carburant car ton dernier repas remonte à 8 ou 10 heures.



Du pain pour l'énergie, avec un peu de beurre ou de confiture pour le plaisir des papilles.

Un fruit

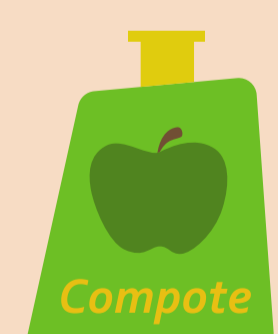


ou



100% pur jus

ou



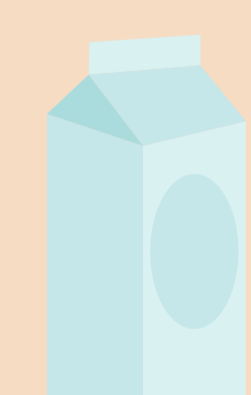
Sans sucre ajouté

pour les vitamines.

Un laitage



ou



pour les minéraux (calcium).

Si tu n'arrives pas à manger le matin, prends un en-cas pour le trajet ou pendant ta pause, cela t'évitera le coup de pompe à 10h.

LE GOÛTER : POURQUOI PAS

Le temps entre le déjeuner et le dîner est parfois long. Alors, pour ne pas craquer et manger n'importe quoi en attendant de passer à table, il vaut mieux faire une pause, après les cours vers 16-17H. Le goûter n'est pas obligatoire : l'important, c'est surtout ce qu'on y mange, à savoir un ou deux aliments à choisir dans les familles suivantes : produits céréaliers (pain), fruits ou produits laitiers.