

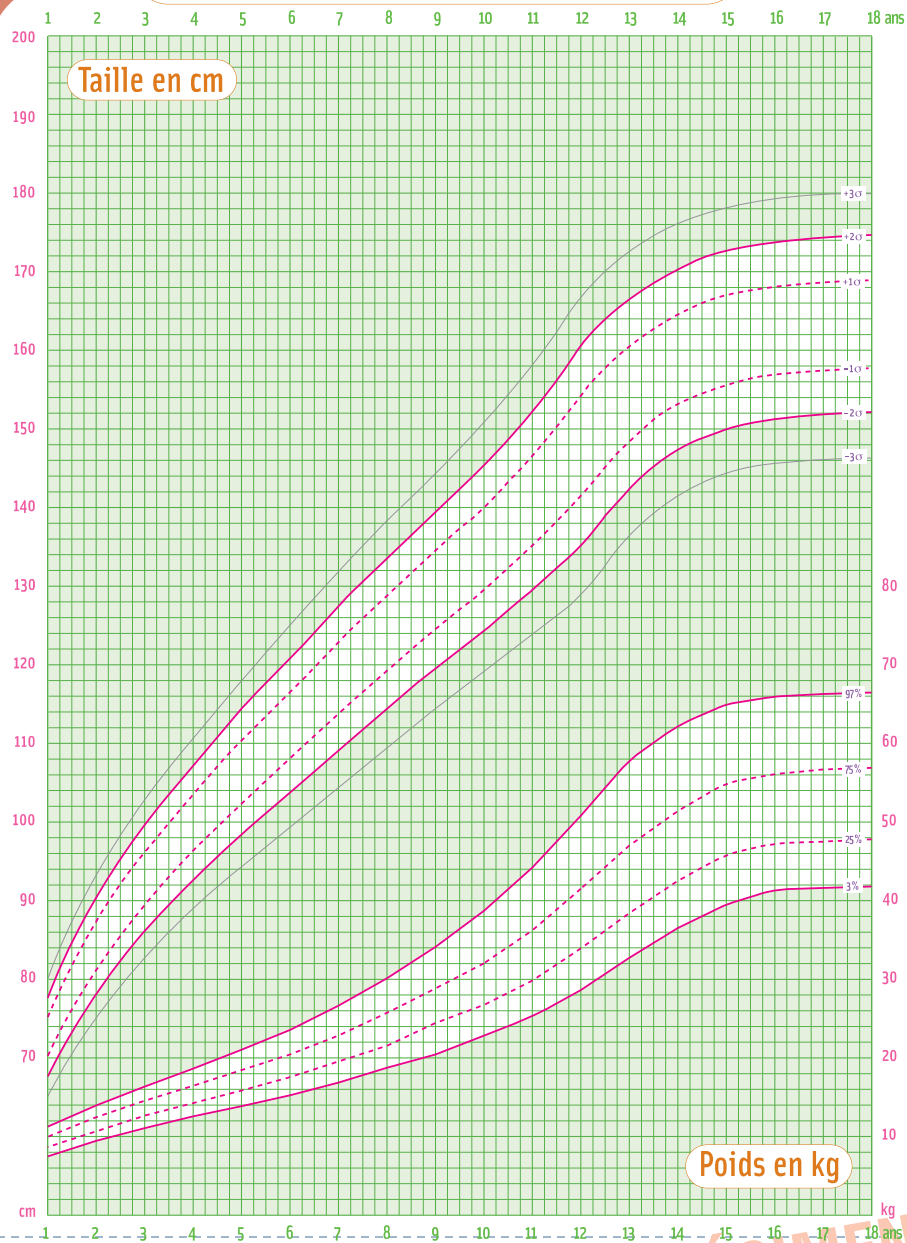


Manger pour quoi ?

- ▶ Fonctionnement de l'organisme
 - ▶ Activité physique
 - ▶ Croissance
-
- ▶ Bilan = entrées moins sorties...

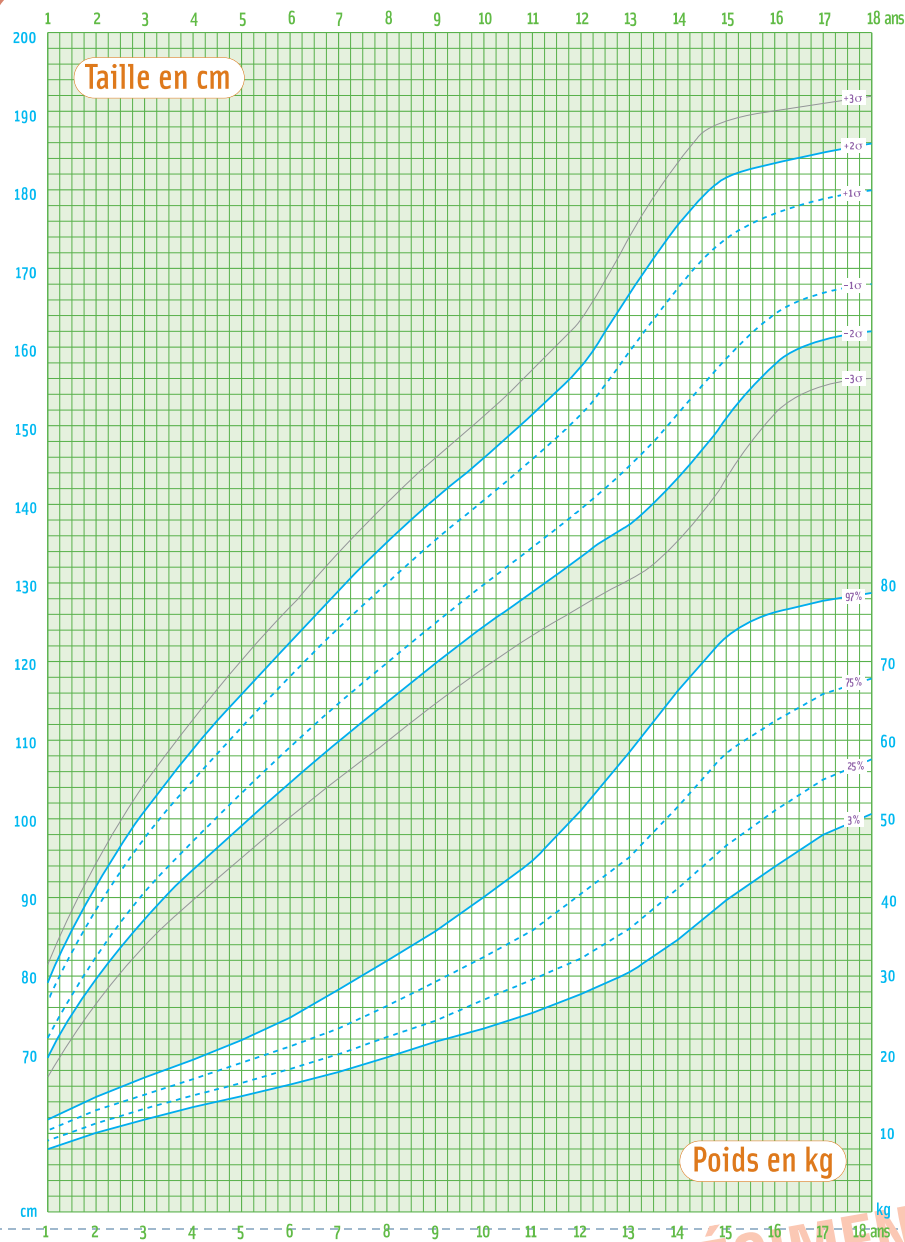


Croissance des filles de 1 à 18 ans



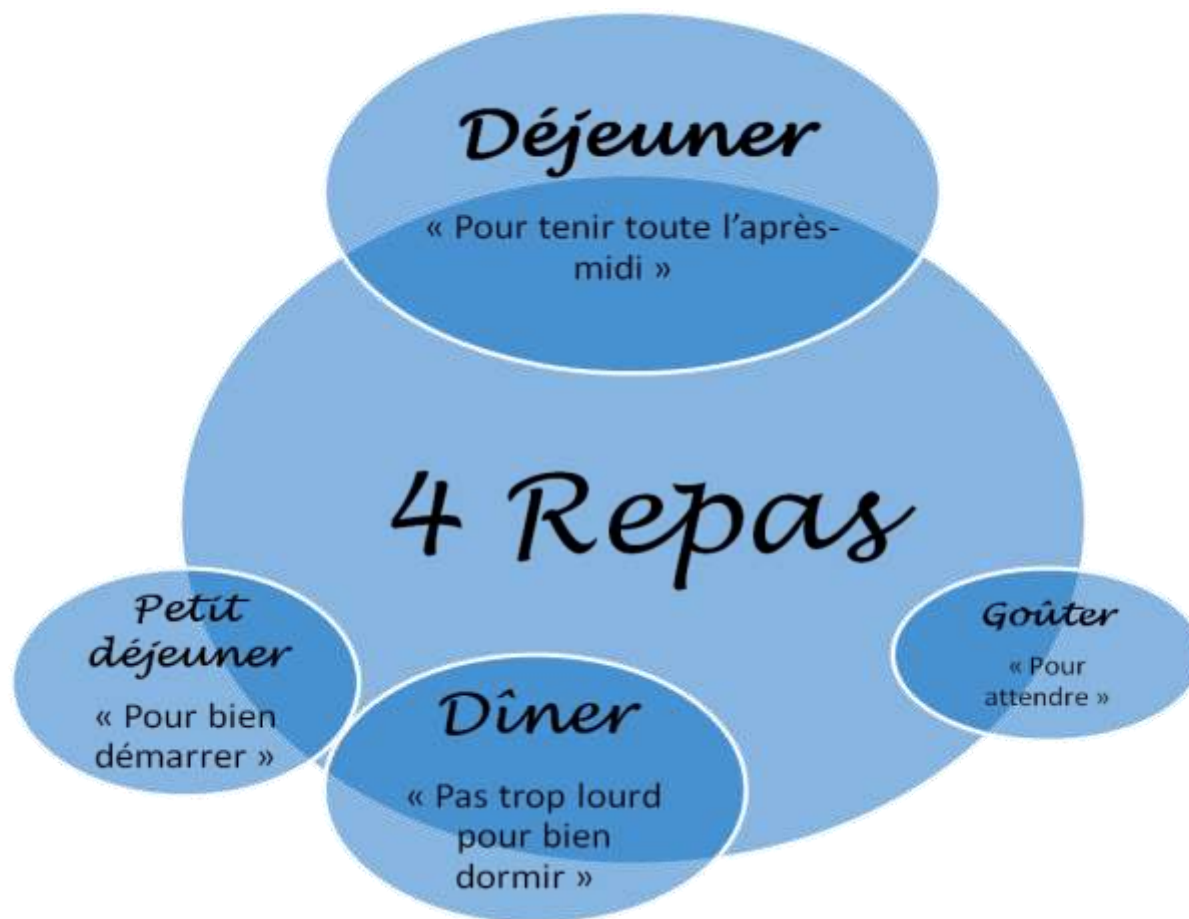
SPÉCIMEN

Croissance des garçons de 1 à 18 ans



SPÉCIMEN

Le rythme alimentaire journalier d'un adolescent en France



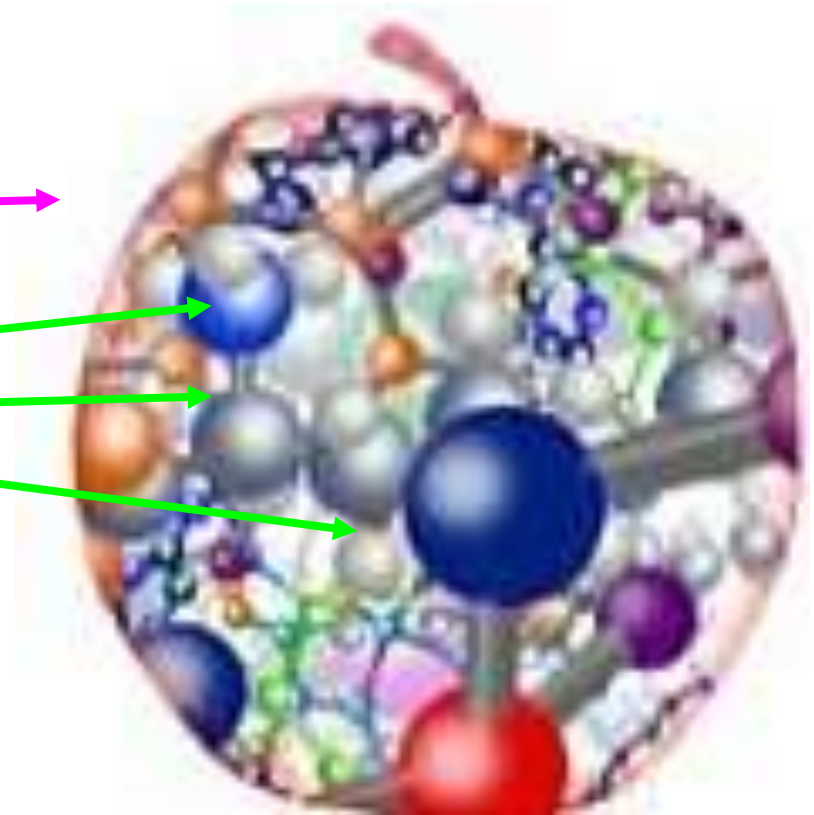
Aliments choisis : Les 7 groupes d' aliments et boissons

Nutriments DANS
l' aliment

ALIMENT

NUTRIMENTS

- Protéines
- Lipides (graisses)
- Glucides (sucres)
- Vitamines (A, B, C...)
- Minéraux (calcium, magnésium...)



Aliments choisis :

Les 7 groupes d'aliments et boissons

Groupe	Nutriments	Rôles
Lait et produits laitiers	Protéines Calcium	Croissance et solidité des os
Viandes, poissons et œufs	Protéines Fer (bonnes graisses oméga 3 : poisson)	Croissance et entretien du corps
Féculents (ou produits amylicés)	Amidon = sucre complexe Fibres	Énergie et régulation du transit intestinal
Fruits et légumes non secs	Sucres simples, Fibres et Vitamine C	Régulation du transit intestinal et protection contre maladies du cœur et des vaisseaux (vit C)
Corps gras (matières grasses)	Lipides (graisses) Vitamines	Énergie
Sucre et produits sucrés	Sucre simple	Énergie
Boissons	Minéraux, sucres simples	Hydrate le corps, élimination des déchets et régulation température du corps

Aliments choisis : Les 7 groupes d'aliments et boissons

BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.

1 ou **2** fois par jour
Viandes, œufs et poissons

3 par jour
Produits laitiers

5 par jour au moins
Fruits & légumes

5 par jour au moins
Eau à volonté

A chaque **repas** selon l'appétit
Bouger au moins 30 minutes par jour !
Féculents

limiter la consommation
Gras
Sucré
Salé

**FAUT-IL SE NOURRIR
D'UNE FAÇON PARTICULIÈRE
QUAND ON FAIT DU SPORT
INTENSIF ? BIEN SÛR,
CAR TU AS BESOIN DE FAIRE
LE PLEIN D'ÉNERGIE !**

C'est mathématique : comme tu dépenses beaucoup de calories lors de tes nombreux entraînements et tes compétitions, tu dois en consommer autant pour refaire le plein ! Oui, mais que manger ? De tout, comme tes copains non sportifs, mais en insistant sur quelques aliments.

PAIN ET AUTRES ALIMENTS CÉRÉALIERS ?

Très bonne idée ! Les glucides, présents dans les pâtes, le riz, le pain, etc., te donneront de la puissance et de l'endurance. Consomme-les la veille au soir ou plusieurs heures avant ta compétition ou ton entraînement pour ne pas être en pleine digestion au moment clé !

DE L'EAU ?

Bien sûr, car tu vas en éliminer beaucoup en transpirant ! Pense bien à en boire en abondance, avant, pendant et après l'effort.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Sache que les compléments alimentaires censés « améliorer les performances » n'ont pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical.

LES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES ET LES PRODUITS SUCRÉS

Les boissons sucrées et barres chocolatées n'ont pas d'intérêt si tu veux être au maximum de ta forme.

Gare au repas express !

Parfois, tu jongles avec les horaires de tes entraînements et tu n'as pas le temps de manger correctement. Attention : les sandwiches et les barres chocolatées avalés sur le pouce ne feront pas de toi un champion !

