



CAPSULE NUTRITION



SAINE ALIMENTATION

Dans la vie comme dans ton assiette, la clé du succès se trouve dans la variété, l'équilibre et le plaisir. Une alimentation équilibrée ainsi que le respect de tes signaux internes te permettront :

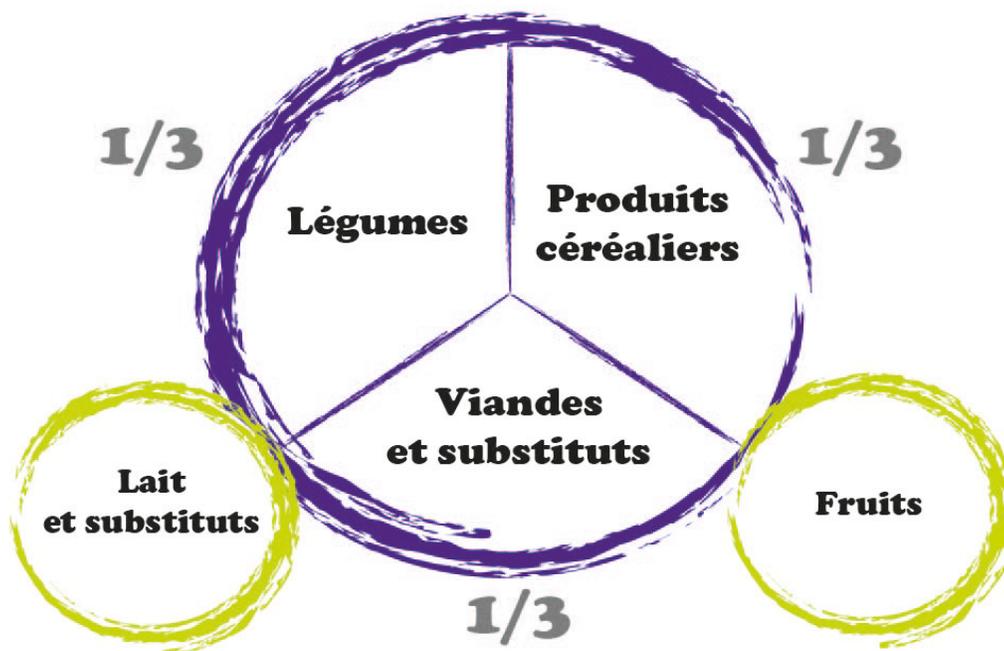
- de déborder d'énergie;
- d'être mieux concentré en classe;
- de bien te sentir dans ton corps;
- de maintenir une meilleure santé.

En incluant dans tes repas des aliments provenant de tous les groupes alimentaires, tu profiteras des bienfaits associés à une alimentation équilibrée.

Mes signaux internes sont ceux qui m'indiquent :

- quand j'ai faim;
- quand je n'ai plus faim;
- ce dont j'ai envie.

L'assiette équilibrée



Source : Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé



Quoi manger lors d'une activité physique?

Quelle que soit l'activité physique à laquelle tu participes, le bon choix d'aliments te permettra de profiter pleinement de ton activité. Plusieurs facteurs influencent une combinaison alimentaire gagnante dont :

- le type d'activité;
- sa durée;
- son intensité;
- le moment de la journée auquel l'activité est pratiquée.

Des exemples, s'il vous plaît!

Avant l'exercice

Deux heures avant l'effort, tu peux combiner deux à trois aliments tels que :

- Noix + pomme + bleuets
- Muffin maison + boisson de soya enrichie
- Yogourt + framboises + barre de céréales

Trentes minutes avant l'effort, tu peux manger un fruit **ou** des crudités **ou** une barre de céréales sans noix.

Pendant l'exercice

Généralement, les liquides sont suffisants durant l'effort si ta collation avant l'activité était adéquate (sauf si l'effort est d'une très longue durée).

Après l'exercice

Si le prochain repas est prévu peu de temps après l'activité physique, il n'est pas nécessaire de prévoir une collation.

Si aucun repas n'est prévu avant plusieurs heures, une collation nutritive peut être consommée.

- Orange + fromage
- Crudités + houmous
- Barre de céréales + lait