

L'alimentation, l'alliée du jeune sportif



**Harmonie
mutuelle**

En harmonie avec votre santé

Sommaire



Quelques conseils pour bien t'alimenter avant et pendant la compétition

- ⌘ La semaine qui précède la compétition
- ⌘ Le repas de la veille de la compétition
- ⌘ Le jour de la compétition

Les bienfaits du goûter

La recette du moelleux d'épeautre

Tes repères d'activité physique

Tes repères nutritionnels





Jeune sportif: l'entraînement commence à table !

S'alimenter ce n'est pas juste se nourrir,
c'est aussi choisir les aliments, les préparer,
les cuisiner et les partager.

- ⚡ Pour bien grandir et avoir une bonne santé, pense à manger de tout en réduisant les sucreries et les repas trop gras, à choisir les légumes plutôt que les frites et à préférer un fruit (cru ou en compote) aux barres chocolatées.
- ⚡ N'hésite pas à être curieux et goûte une nouvelle préparation d'aliments que tu n'avais pas aimés. Ça peut être une bonne surprise ! De découvertes en préparations, tu apprendras à varier ton alimentation et à prendre plaisir à partager tes recettes santé.
- ⚡ Puisque tu es sportif, l'alimentation peut devenir ton alliée en suivant les conseils de ce livret.

Quelques conseils pour bien t'alimenter avant et pendant la compétition

La semaine qui précède la compétition

**L'objectif est de constituer une réserve d'énergie
pour les muscles, il faut donc :**

- ✚ avoir une alimentation riche en sucres complexes : privilégier les céréales complètes ou semi complètes (pâtes, riz, boulgour, quinoa...) et les pains spéciaux (non blancs) ;
- ✚ éviter les charcuteries, fritures et boissons sucrées.

Le repas de la veille de la compétition

Il doit comprendre :

- ✚ un plat de pâtes + de la viande maigre de préférence (poulet, dinde...);
- ✚ un produit laitier (fromage, yaourt, petit-suisse...);
- ✚ un fruit frais;
- ✚ de l'eau.



Le jour de la compétition

Le petit-déjeuner

Fais un bon petit-déjeuner avant de partir :

- ⚡ une boisson chaude et/ou de l'eau;
- ⚡ des tranches de pains spéciaux (complet, seigle, multicéréales) plutôt que des céréales industrielles de petit-déjeuner ou des viennoiseries;
- ⚡ un peu de beurre, du miel ou de la confiture;
- ⚡ un fruit frais plutôt que du jus de fruits;
- ⚡ un produit laitier.



Le déjeuner

- ⚡ **Version sandwich** « maison » de préférence :
pain spécial + jambon blanc ou de poulet
ou thon en boîte + beurre ou fromage frais à tartiner
(plutôt que mayonnaise) + quelques feuilles de salade,
des rondelles de tomates ou concombre ou radis...
- ⚡ **Version salade** : céréales type riz, pâte, quinoa...
+ protéines (thon, jambon, poulet froid, fines tranches de bacon...)
+ fibres (maïs, tomates, carottes...)
- ⚡ **Pour le dessert** : un fruit frais ou une compote sans sucre ajouté.



Les collations

Prévois des petites collations tout au long de la journée :

- ⚡ des fruits secs (abricots, figes, raisins...) et des fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes) : ils sont sains, pratiques et très énergétiques;
- ⚡ des tranches de pain d'épices ou des tranches de pain avec du chocolat ou des biscuits secs;
- ⚡ une banane mûre;
- ⚡ et toujours de l'eau (évite les boissons énergisantes, les sodas et les bonbons, les barres chocolatées...).



Pense à emporter de l'eau, minérale si possible, surtout si tu transpires beaucoup.



Les bienfaits **du goûter**

Le goûter, c'est **super important** : il doit couvrir **15 % des apports énergétiques** quotidiens des enfants comme des plus grands !

Le goûter consiste d'abord à absorber la quantité d'énergie nécessaire à la poursuite de ton activité jusqu'à l'heure du dîner. Idéalement, le goûter doit être pris plus de 2 heures avant le dîner afin de garder de l'appétit pour ce dernier repas de la journée.

Pour être **équilibré**, ton goûter doit comporter :

- ∴ un produit laitier (lait, petit-suisse, yaourt, fromage) ;
- ∴ un fruit, cru ou cuit, ou quelques fruit secs (abricots, figes...) et des oléagineux (noix, noisettes, amandes...);
- ∴ un produit céréalier à base de céréales complètes (pains variés, muesli), en évitant les barres de céréales préparées trop sucrées ;
- ∴ une cuillère de miel, de confiture ou un mélange de fruits frais pour sucrer les laitages naturels et quelques carrés de chocolat pour accompagner le pain ;
- ∴ et de l'eau, seule boisson indispensable à l'organisme.

Le goûter est, avec le petit-déjeuner, le moment privilégié pour apporter le calcium nécessaire à la formation du capital osseux.

Le goûter est la seule collation recommandée, contrairement à celle de 10 h !

Pour éviter un creux à 10 h, un vrai petit-déjeuner équilibré avec un produit laitier, un produit céréalier et un fruit, est ton meilleur atout.





Ingrédients:

- 300 g de farine d'épeautre
- 200 g de farine de blé noir
- 2 œufs
- 4 c. à soupe de miel liquide
- 50 g de beurre
- 5 g de levure chimique
- 2 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de gingembre moulu
- ½ litre de lait demi-écrémé

Moelleux d'épeautre*

Recette pour **16 gâteaux** individuels

- ⚡ Dans un saladier, mélange les farines d'épeautre et de blé noir, les œufs, le miel, le beurre ramolli, la levure et les épices.
- ⚡ Ajoute le lait et fouette jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- ⚡ Verse la préparation dans des moules et fais les cuire à 180 °C pendant 15 à 20 minutes (vérifie la cuisson avec la pointe d'un couteau).
- ⚡ Pour varier les plaisirs, tu peux ajouter à la préparation : raisin secs, abricots secs, pépites de chocolat...

Bon appétit!

* Recette validée par les diététiciennes du Défi Santé Nutrition.



N'oublie pas
de boire
de l'eau
à volonté.

Tes repères nutritionnels

Correspondant aux objectifs du Programme national nutrition santé pour protéger la santé des enfants et des adolescents.



Fruits et légumes

Au moins 5 portions par jour



Matières grasses ajoutées

Limiter la consommation



Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

À chaque repas et selon l'appétit



Produits sucrés

Limiter la consommation



Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

3 ou 4 portions par jour



Boissons

Eau à volonté



Viande, produits de la pêche ou œuf

1 à 2 portions par jour



Sel

Limiter la consommation

Tes repères d'activité physique



Durée: de 30 minutes à 1 heure

Régularité: tous les jours

Intensité: modérée (ex. : marche rapide)



Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris.