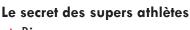
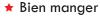
Amusez-vous et apprenez à connaître les goûters des athlètes!

Trouvez la bonne réponse! Reliez l'équipement au sport correspondant:



Natation

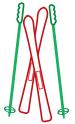




- ★ Boire beaucoup d'eau
- ★ Bien dormir
- Prendre du plaisir à s'entraîner



2



Escrime



Rugby



Hockey sur glace



Gymnastique rythmique



Ski

Pourquoi une bonne collation est-elle importante pour les athlètes?

- ✓ Elle donne l'énergie nécessaire pour s'entraîner et avoir des muscles plus forts.
- ✓ Elle aide à hydrater et revigorer l'organisme.
- ✓ Elle apporte des nutriments qui vous aident à grandir.
- ✓ Elle vous aide à récupérer des forces après l'exercice.



Remplissez	les	espaces	vides:
------------	-----	---------	--------

1 L'avoine peut être utilisée sous	MIE
forme de ou de	
Saviez-vous que le	DEU

- est fabriqué à partir de mais? Les cacahuètes sont en fait une
- et non une noix.
- A Saviez-vous que les cacahuètes poussent dans la?
- S Les noix doivent être consommées naturellement, sansni c'est la manière la plus saine de les déguster.
- 6 Saviez-vous que pour faire un demi-kilo de miel, les abeilles doivent récolter le nectar de millions de fleurs?
- **1** On dit que les athlètes olympiques de la Grèce antique utilisaient le pour gagner en force et améliorer leurs performances.

EL

DEUX

FLOCONS

SEL

SUCRE

TERRE

LEGUMINEUSE

FARINE

POP-CORN

Réponses : 1 = Hockey sur glace | 2 = Ski | 3 = Gymnastique rythmique | 4 = Escrime | 5 = Rugby | 6 = Natation

Réponses : 1 = flocons, farine ; 2 = pop-corn ; 3 = légumineuse ; 4 = terre ; 5 = sel ; sucre ; 6 = deux ; 7 = miel

Que contient la boîte à goûter d'un athlète?

Des sandwichs, des barres aux graines et aux céréales, des biscuits complets, des noix ou des bananes... Mais on peut aussi y trouver des produits laitiers comme du yaourt ou du fromage. Chacun peut choisir les en-cas qu'il aime mais s'il y a une chose à ne pas oublier, c'est bien l'eau! Grâce à elle, votre corps sera toujours bien hydraté.

Les ingrédients secrets pour vos goûters

Céréales

Les céréales constituent une bonne source d'énergie pour courir, sauter, faire de la gymnastique, danser et pratiquer toutes sortes de sports. Le blé, le maïs, le seigle, le riz, l'avoine sont quelques exemples de céréales. On les trouve dans le pain et les pâtes, mais aussi des recettes comme les crêpes, les muffins ou les barres de céréales.

Fruits

Les fruits sont certes toujours bons, mais la banane est la meilleure amie des athlètes : elle est très nutritive! Après le sport, c'est un excellent moyen de refaire le plein d'énergie.

Yaourt, lait ou fromage Les produits laitiers

sont parfaits pour le goûter car riches en protéines et en calcium : de quoi avoir des os bien solides!

Œufs

Grâce à tous leurs nutriments, les œufs aident à développer et à renforcer vos muscles.

Fruits secs

Les prunes, les dattes ou les raisins secs peuvent être un bon moyen de sucrer naturellement des recettes. Vous pouvez les manger seuls ou les mélanger à des gâteaux, du pain, des barres énergétiques ou du yaourt.

Miel

Il est très énergétique, mais n'oubliez pas qu'il est aussi riche en sucre. Dégustez-le avec modération!

Cacao

C'est le fruit du cacaotier et l'ingrédient principal d'une gourmandise adorée de tous : le chocolat ! Un peu de chocolat noir vous donnera une bonne dose d'énergie.

Noix

Les amandes, les noix ou les noisettes sont très efficaces. Elles présentent de nombreux avantages pour ceux qui font du sport, comme des graisses et des protéines saines.

Dessine des goûters de sportifs pour remplir la boîte

