

# Comprendre que notre alimentation varie selon notre âge et notre activité

## Document

### S'alimenter quand on est sportif : exemple d'un footballeur

En période d'entraînement, le fonctionnement des muscles entraîne des besoins en aliments énergiques ou « aliments tonus » très importants.

Le sportif privilégie sa consommation en glucides (suivant les cas, elle peut doubler), augmente légèrement sa consommation en protides, en laitages, en fruits et en légumes pour les apports en vitamines et en sels minéraux.

Par contre, il n'augmente pas sa consommation en lipides.

3 ou 4 heures avant l'épreuve, il prend un repas pauvre en lipides mais riche en glucides et boit beaucoup d'eau.

Juste avant l'épreuve, il boit des jus de fruits.

Après l'épreuve, il est important qu'il boive de l'eau pour compenser les pertes dues à la transpiration.

Plus tard, il prendra un repas léger avec une soupe de légumes, des fruits frais et des laitages.

## Questions

1) Quels aliments le sportif consomme-t-il pendant l'entraînement ?

.....  
.....

2) Avant l'épreuve, quel aliment est consommé en quantité très importante ? Pourquoi ?

.....  
.....

3) Pourquoi doit-il boire beaucoup après l'épreuve ?

.....

4) Choisis le menu qui paraît correspondre à un menu d'entraînement de sportif (footballeur).

A : carottes râpées + blanc de poulet + pâtes au gruyère + fromage blanc + eau

B : saucisson + côte de porc + frites + camembert + éclair au chocolat + vin

C : tomates en salade + beefsteak + haricots verts + fruit + soda à l'orange

.....  
.....

5) Si tu devais faire de la course d'endurance le matin à l'école, quel petit déjeuner faudrait-il que tu prennes pour être plus performant ?

.....