



CAPSULE-SANTÉ #1

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

DES COLLATIONS POUR MIEUX PERFORMER!

Pour bien performer, il ne faut pas entreprendre une activité le ventre vide. Manger une petite collation riche en glucides environ **une heure** avant ton activité, te donne le regain d'énergie nécessaire pour profiter à fond de ton activité! Voici quelques suggestions de collations riches en glucides et faciles à digérer :

Céréales sèches à grains entiers
Yogourt
Lait
Fruits en coupe dans du jus
Muffin de grains entiers

Craquelins Graham
Fruits frais
Jus de fruits 100 % pur
Bagel

Teste tes connaissances! Regarde la liste ci-dessous et tu trouveras quelques bonnes idées de collations pour les sportifs. Attention, 2 de ces collations peuvent vraiment nuire à ta performance! Trouve les bonnes combinaisons et vois les résultats.

Collations	Résultats
1. Barre de céréales	A. Trop de sucre. Tu auras vite une hausse d'énergie suivie d'une baisse tout aussi rapide.
2. Frites avec sauce	B. Glucides avec protéines pour obtenir de l'énergie longue durée.
3. Tablette de chocolat	C. Trop de matières grasses. Difficiles à digérer, elles te ralentiront.
4. Yogourt à boire	D. Glucides à action rapide. Faciles à digérer, elles t'aideront à mieux performer. Évite celles enrobées de chocolat.

Réponses : 1.d; 2.c; 3.a; 4.b

Question :

Pour éviter de tomber en panne durant une activité, nomme une collation riche en glucides que tu peux consommer peu de temps avant l'activité? Réponse : Voir la liste de collations ci-dessus.