



CAPSULE-SANTÉ #2

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

BIEN MANGER POUR MIEUX BOUGER!

Pour être en pleine forme, tu dois manger 3 repas équilibrés par jour qui comprennent une variété d'aliments provenant des 4 groupes du *Guide alimentaire canadien*. Tu dois également choisir des collations santé parmi les 4 groupes alimentaires et boire suffisamment. Crois-tu que les ados qui font de l'activité physique régulièrement doivent manger différemment? Trouve la réponse en lisant les principes de base suivants :

Les ados très actifs ont besoin :

1. de manger **UN PEU** différemment des ados moins actifs. Ils ont simplement besoin de consommer des portions additionnelles des 4 groupes alimentaires (favorisant davantage les aliments des groupes Légumes et fruits et Produits céréaliers) afin de combler leurs besoins plus élevés en énergie et pour grandir.
2. de manger **UN PEU PLUS DE PROTÉINES** (que tu retrouves dans la viande, la volaille, le poisson, les noix, les œufs, les légumineuses, le lait, le fromage, le yogourt) pour développer et réparer tes muscles qui travaillent dur. Les protéines en poudre ne sont pas nécessaires, elles sont plutôt déconseillées. Un apport en protéines excessif n'augmentera pas ta masse musculaire. Ton corps utilise ce dont il a besoin chaque jour. Le surplus est éliminé ou emmagasiné sous forme de graisse. Il n'y a pas de raccourci pour te faire des muscles. Il faut que tu travailles fort et que tu manges sainement.
3. d'aliments **RICHEs EN GLUCIDES** comme les produits céréaliers à grains entiers (pain, céréales, pâtes), les légumineuses, le lait, le yogourt, les fruits et certains légumes (patates douces). Les glucides sont la principale source d'énergie pour le corps pendant l'exercice. Ils fournissent aux muscles et au cerveau actifs le carburant nécessaire pour bien performer.

Question : OUI ou NON

Est-ce que le Guide alimentaire canadien s'adresse aux ados qui font du sport?

Réponse : OUI