

Les fiches pratiques

de la Maison de la Nutrition et du Diabète



Bien manger c'est bien jouer

tout en adaptant
votre alimentation

POURQUOI CETTE FICHE EST UTILE :

Cette fiche donne des **repères simples pour organiser l'alimentation des enfants** tout au long de la journée, avant et après l'effort, à la cantine et à la maison.

Elle aide à mieux comprendre comment adapter les repas, les collations et l'hydratation pour soutenir l'énergie, la récupération et le plaisir de bouger.



Maison de la Nutrition et du Diabète - Mnd35

27 place Jean Normand · Le Saphir, Espace Santé Ambroise Croizat · 35200 RENNES

02 99 41 83 78 · administration@mnd35.fr · www.mnd35.fr



Avant l'effort

Le déjeuner

Objectif : Prendre des bonnes habitudes, avant d'effectuer un effort important qui dure.

- Déjeuner 3 h avant le match
- Augmenter les féculents
- Bien s'hydrater avec de l'eau
- Eviter les aliments difficiles à digérer

Exemples de repas :

- Pain non blanc, riz, pâtes al dente
- Viande blanche (poulet, dinde...), poisson
- Fruit, légume, yaourt



La collation

Objectif : Assurer l'apport en sucres lents, pour pouvoir démarrer et maintenir l'effort.

- 1 heure avant l'effort
- Pauvre en graisses
- Plus riche en sucre avec un index glycémique bas
- Bien s'hydrater avec de l'eau

Exemples de repas :

- Pain non blanc, gâteaux secs
- Fruits secs
- Fruits frais





Après l'effort

Le dîner

Objectif : Aider son corps à récupérer au mieux, redonner de l'énergie, hydrater les muscles.

- Des légumes et des fruits pour les minéraux
- Des féculents pour l'énergie
- Des laitages et de la viande pour les muscles
- Se réhydrater avec de l'eau

Exemples de repas :

- Légumes et fruit
- Pain non blanc, riz, pâtes al dente
- Viande blanche, poisson
- Fruit, légume, yaourt



A la cantine

Le self-service

Objectif : Faire les meilleurs choix pour une après-midi pleine d'énergie !

- Toujours avoir des légumes cuits ou crus dans son assiette
- Choisir l'entrée en fonction du dessert :
 - Une crudité complètera un dessert à base de féculent
 - Un fruit complètera une entrée protidique
 - Un laitage sous forme de yaourt ou de fromage





L'hydratation

S'hydrater toute la journée

Objectif : Rester hydrater permet au corps de bien fonctionner. Il ne faut pas attendre d'avoir très soif pour boire.

- Au réveil : 1 à 2 verres d'eau
- Le petit déjeuner : 1 apport hydrique
- La matinée : au moins ½ l d'eau en plusieurs prises
- Le déjeuner : 1 à 2 verres d'eau
- L'après-midi : au moins ½ litre d'eau en plusieurs prises
- Si entraînement : 1 litre d'eau en plusieurs prises (150 à 200 ml par 20 min)
- Le dîner : 1 à 2 verres d'eau
- Le coucher : 1 à 2 verres d'eau



A RETENIR

Une bonne alimentation et hydratation se font tout au long de la journée, de manière équilibrée, en fonction des activités !



**Pour contacter
la Mnd35**

02 99 41 83 78
administration@mnd35.fr
www.mnd35.fr