



Les repas des sportifs

Un sportif a des besoins très particuliers en nutrition. L'équilibre alimentaire tel qu'on l'étudie ne s'applique pas tout à fait aux besoins en énergie de ses muscles, mais son alimentation doit être très équilibrée aussi.

Il mange beaucoup de glucides et doit veiller à se réhydrater assez régulièrement.



Les besoins

Pour l'énergie, le sportif de haut niveau a besoin de beaucoup de glucides surtout sous forme de féculents (pâtes, semoule, céréales, pain).

Pour la réhydratation, et les nutriments, il a besoin de fruits et légumes.

Les produits laitiers vont lui apporter des protéines mais surtout le calcium nécessaire à la bonne contraction des muscles.

Il lui faut également les protéines de la viande et du poisson, mais il les choisit peu grasses, pour ne conserver que l'apport en protéine, sans les mauvaises graisses.

Les lipides sont utiles comme pour tout le monde, mais plus que les autres, le sportif va faire très attention à bien choisir les produits qui lui en apportent.

Les repas

Les repas doivent être assez réguliers, et entre les repas, le sportif de haut niveau a besoin de petites collations pour récupérer et retrouver les nutriments et l'hydratation perdus pendant l'effort.

Quand c'est possible, un sportif essaie de ne pas faire les très grands efforts physiques exigés par son sport juste après le repas, quand le corps est en pleine digestion.

Il peut donc faire jusqu'à 8 repas par jour, pour mieux récupérer et également mieux répartir les apports des différents aliments.

L'hydratation

Le sportif de haut niveau perd beaucoup d'eau à l'entraînement ou en compétition, et avec la sueur et les efforts, une partie des minéraux que lui apportent les boissons.

Il doit donc constamment veiller à ne pas se déshydrater, boire beaucoup mais peu à la fois, et penser aux fruits et légumes afin de récupérer aussi les nutriments et l'eau contenus dedans.

En période de compétition et de fort entraînement, un sportif peut perdre beaucoup de son poids en eau, qu'il doit absolument récupérer.

Un exemple de journée de repas

Petit-déjeuner :

Jus d'orange ou de pamplemousse

Lait demi-écrémé et céréales muesli

Yaourt nature ou fromage blanc 0 % de matière grasse

Collation :

Barre de céréales pauvre en matières grasses

Pomme ou banane

Déjeuner :

Salade de crudités : carottes, chou-fleur...

Blanc de poulet avec pâtes complètes

Yaourt nature avec morceaux de fruits rouges

Collation :

Pain multicéréales aux noix et fruits secs

Yaourt nature 0 % de matière grasse

Dîner :

Sauté de bœuf aux brocolis

Riz brun avec champignons et céleri

Yaourt nature avec morceaux de pêche

Collation:

Biscuit à la farine complète

Chocolat au lait chaud (demi-écrémé)

Une bonne hygiène de vie

Un sportif de haut niveau ne peut pas se contenter de bien manger pour que son corps soit en bonne forme. Il doit veiller à ne pas faire trop d'écarts (manger des bonbons ou trop de gras, boire de l'alcool, fumer), à dormir en quantité suffisante, et surtout à éviter certains produits (médicaments notamment).

Prénom :

Date:

Les repas des sportifs



➔ Réponds aux questions en faisant une phrase

1) Cite 4 aliments contenant beaucoup de glucides?

Les féculents : pâtes, semoule, céréales, pain contiennent beaucoup de glucides.

2) Qu'apportent les produits laitiers?

Les produits laitiers apportent des protéines mais surtout le calcium nécessaire à la bonne contraction des muscles.

3) Que contiennent la viande et le poisson?

La viande et le poisson apportent des protéines.

4) Pourquoi le sportif ne doit pas faire de grands efforts physiques juste après le repas?

Le sportif ne doit pas faire de grands efforts physiques juste après le repas pour éviter des problèmes de digestion.

5) Combien de repas un sportif de haut niveau peut-il faire dans une journée ? A quoi cela sert-il ?

Le sportif de haut niveau peut faire jusqu'à 8 repas par jour, pour mieux récupérer et également mieux répartir les apports des différents aliments.

6) Que doit faire un sportif de haut niveau pour garder une bonne hygiène de vie?

Il doit veiller à ne pas faire trop d'écarts (manger des bonbons ou trop de gras, boire de l'alcool, fumer), à dormir en quantité suffisante, et surtout à éviter certains produits (médicaments notamment).

7) Entoure le sujet et souligne le verbe dans la phrase suivante :

Les repas doivent être assez réguliers.

Donne l'infinitif et le groupe du verbe : **devoir – 3ème groupe**

Ecris cette phrase à la forme interrogative :

Est-ce que les repas doivent être assez réguliers ?