

# Alimentation



## TACTIQUE

Alimentation et santé sont étroitement liées.

En effet, une alimentation variée et équilibrée est un élément primordial dans le cadre de la prévention des maladies. Comment manger sainement, pour une meilleure santé ?

INFO FOOT

Bien manger est essentiel pour rester en bonne santé et bien vieillir



> Que risque-t-il de t'arriver si tu bois trop de boissons sucrées (sodas, jus de fruits, sirops...) ? Coche les bonnes réponses.

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Prise de poids | <input type="checkbox"/> Perte de mémoire        | <input type="checkbox"/> Risque de diabète |
| <input type="checkbox"/> Caries         | <input type="checkbox"/> Moins bonne hydratation | <input type="checkbox"/> Perte d'équilibre |

> Relie chaque aliment à ce qu'il apporte à ton corps.

- |                   |                          |   |
|-------------------|--------------------------|---|
| Produits gras     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Source de plaisir                          |
| Viande/poisson    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Vitamines et sucre                         |
| Céréales          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Développement des muscles                  |
| Produits laitiers | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Apportent de l'énergie aux muscles         |
| Produits sucrés   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Énergie                                    |
| Fruits et légumes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Excellents pour les os et la croissance    |
| Sucres lents      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Principale source d'énergie de notre corps |

## LE CONSEIL DU COACH

Une alimentation appropriée permet d'améliorer tes performances sportives



ALORS. OÙ EN ES-TU ?

