MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

S'alimenter pour l'activité physique

Southern Health Santé Sud

Combien mon enfant ou ado doit-il manger?

La meilleure façon d'obtenir tous les nutriments dont on a besoin chaque jour est de manger une variété de chaque groupe d'aliments. Suivre les portions recommandées dans le Guide alimentaire canadien apportera à votre enfant la nutrition dont il a besoin pour être en santé et avoir de l'énergie tout le long de sa journée bien remplie.

S'alimenter pour avoir de l'énergie

Avant l'activité (généralement 2-3 heures avant) :

- **Choisir des aliments d'au moins 3 des 4 groupes d'aliments.**
- **Exemple : un sandwich sur pain de grains entiers contenant une viande maigre, des légumes et du fromage, un parfait au yogourt ou une boisson fouettée aux fruits accompagnés de pain grillé tartiné de beurre d'arachide, du fromage et des craquelins.**

Pendant l'activité :

- **Si elle dure plus d'une heure, une petite collation facile à digérer est recommandée.**
- **Exemple : un fruit ou une tablette de granola.**

Après l'activité :

- **S'hydrater, restaurer son énergie et réparer les muscles.**
- **Essayez de prendre une collation contenant au moins 3 des 4 groupes d'aliments dans les 30 minutes qui suivent l'activité.**
- **Exemple : une boisson fouettée, des légumes sautés avec de la viande ou des fèves et du riz, des pâtes garnies d'une sauce à la viande contenant des légumes tels que poivrons et champignons.**

Hydratez-vous avec de l'eau! Quand vous faites de l'exercice, buvez avant, pendant et après. Les boissons sportives contiennent plus de sucre et sont seulement utiles quand on fait de l'exercice par temps chaud ou pendant plus de 90 minutes.

Avertissement : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de votre école pour déterminer les aliments qui sont acceptables ou inacceptables.

Fromage cottage garni de granola au gingembre et d'ananas

Ingrédients :

- 2 c. à thé de gingembre frais haché finement
- 1 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à soupe d'eau
- ¾ tasse de flocons d'avoine à l'ancienne
- ¼ tasse de pacanes hachées
- 2 tasses de fromage cottage
- 1/8 c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de vanille
- 2 tasses d'ananas frais ou en conserve, haché

Instructions :

Étape 1 : Dans une petite poêle ou casserole, combiner le gingembre, le miel et l'eau. Porter à ébullition à feu moyen-doux, en remuant souvent. Laisser mijoter environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le gingembre soit translucide. Ajouter les flocons d'avoine et les pacanes et cuire, en remuant, environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit grillé et sec. Transférer dans un bol et laisser refroidir.

Étape 2 : Dans un bol, combiner le fromage cottage, la cannelle et la vanille. Répartir entre 4 bols. Garnir d'ananas et de granola.

Source de la recette :
Cookspiration.com

CONSEIL : Le granola peut être préparé à l'avance et conservé dans un bocal en verre pendant 3 jours. Le mélange au fromage cottage peut être préparé la veille au soir et le tout assemblé rapidement le matin!

** Consulter le bulletin sur les allergies (septembre) pour des idées de substitution.

Le bulletin peut être photocopié au complet à condition de nommer la source.