

Selon le sport que tu pratiques, voici les fruits adaptés

LES SPORTS COLLECTIFS

Rugby | Volley-ball | Basket-ball | Football | Handball | Hockey sur glace

Avant le match, il faut éviter de manger un repas gras qui risque de perturber ta digestion et donc de te pénaliser pendant l'effort.



30 min. avant le match	Début du match	Mi-temps	Fin du match
1 FRUIT FRAIS POMME CLEMENTINE + 200 ML/H MAXIMUM 2 ABRICOTS BANANE		40 à 50 g de fruits séchés : raisin, papaye, mangue, abricot, banane... + 200 ML	1 FRUIT FRAIS POMME CLEMENTINE + 500 ML/H MINIMUM 2 ABRICOTS BANANE

LES SPORTS INTENSES

Athlétisme | Kayak | Roller Sports | Badminton | Tennis de Table | Escrime | Karaté | Judo | Planche à Voile | Dériveur | Aviron

Ton dernier repas (3h avant la compétition) est important. Il te permettra de garder l'énergie nécessaire pour la compétition.

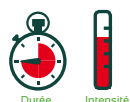


3 h avant la compétition	30 min. avant la compétition	Début de la compétition	Entre les manches ou les sets	Fin de la compétition
Dernier repas POMME BANANE RAISIN COMPOSITE OU NECTARINE CLEMENTINE + 200 ML/H MAXIMUM			30 g de fruits séchés : raisin, abricot, kiwi, banane, melon... + 200 ML	1 FRUIT FRAIS POMME BANANE RAISIN COMPOSITE OU NECTARINE CLEMENTINE + 500 ML/H MINIMUM

LES SPORTS D'ENDURANCE

Course à Pied | Rando-Trail | Triathlon | Motocross | Tennis | Cyclisme | VTT | Plongée | Apnée | Stand Up Paddle

Pour ton repas d'avant match, il te faudra un apport important de protéines (viande, poisson, oeuf), pour régénérer tes cellules musculaires pendant l'effort.



3 h avant la compétition	30 min. avant la compétition	Début de la compétition	Pendant la course ou entre les manches	Fin de la compétition
Dernier repas 2 ABRICOTS PECHE BANANE + 200 ML/H MAXIMUM			40 g de fruits séchés : raisin, abricot, melon, baies de Goji + 200 ML	1 FRUIT FRAIS 2 ABRICOTS PECHE BANANE + 500 ML/H MINIMUM

Pendant l'effort ou à la mi-temps, il est important d'associer les fruits à un apport énergétique comme des barres de céréales aux fruits ou des biscuits aux fruits non gras.

À TOI DE JOUER ! MANGE ÉQUILIBRÉ



FONDS LE SAINT
À TOI DE JOUER. MANGE ÉQUILIBRÉ.

Distributeur en circuit-court sécurisé de fruits et légumes, de produits de la mer, de produits frais, le Réseau LE SAINT initie depuis sa création en 1958 des actions en matière d'éducation nutritionnelle et de soutien aux clubs sportifs locaux.

Afin de poursuivre cette politique d'entreprise familiale qui a toujours eu à cœur, la proximité, le soutien et la prévention, le Réseau LE SAINT a créé en juin 2015, un fonds de dotation : LE FONDS LE SAINT.

Dédié exclusivement aux enfants et aux adolescents, le Fonds LE SAINT a notamment pour mission de mener des actions nutritionnelles sur les compétitions sportives ou sur de grands rassemblements.

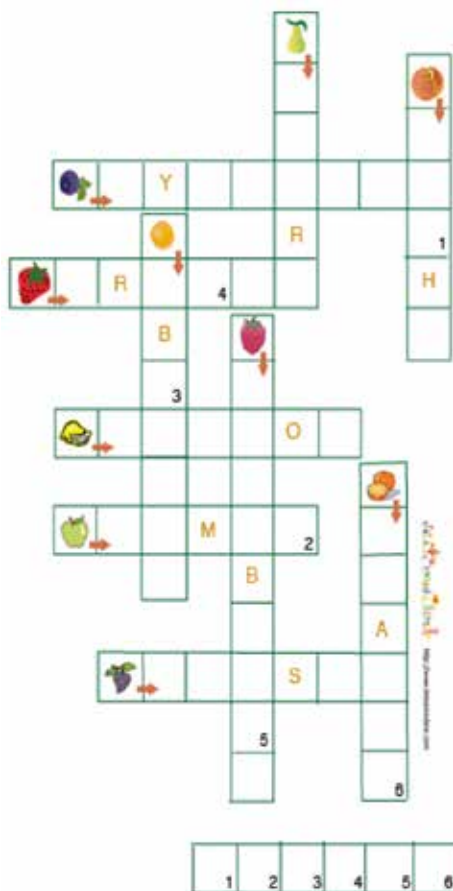
Rejoins-nous et découvre nos actualités, nos vidéos !



www.fondslesaint.org

À TOI DE JOUER !

1 MOTS FLÉCHÉS LES FRUITS



2 L'INTRUS Entoure ta réponse



A Quel aliment n'est pas à consommer avant de faire du sport ?



B Lequel de ces aliments n'est pas un légume ?



C Lequel de ces fruits n'est pas un agrume ?

3 QUIZZ NUTRITION Entoure ta réponse

A. Combien de fruits et de légumes est-il conseillé de manger par jour ?
200g 400g 600g

B. Quand une personne a un cœur tendre on dit que c'est :
Un cœur d'asperge
Un cœur d'artichaut
Un cœur de chou

C. Si une personne ne mange jamais de fruits et de légumes, quelle vitamine sera manquante ?
Vitamine A
Vitamine C
Vitamine D

4 MOTSCACHÉS LES LÉGUMES



I n a v e t m d é p i n a r d s c l
j a y a r t i c h a u t l r n n é j
c o u r g e t t e c c r h e a b l p
m d n p o i v r o n g a x b u z e o
q â u m i o i g n o n d k s b v r m
r e c h u q r v p c m i c p e q i m
w f o h h a r i c o t s v e r t s e
b t n e e j v h x c c f y t g c w d
t r c o e d s a l a d e h i i p z e
c h o u - f l e u r u f t t n o m t
h p m c d y l s b o y è o - e i u e
s u b a o l z j a t h v m p h r g r
j m r f l l i z i t a e a o n e c r
h m e l o n i m l e x s t i u a t e
c h o u n p o t i r o n e s x u s y

CALENDRIER DU PETIT POTAGER BRETON

 Semis/Plantation extérieure	 Récolte	 HIVER			 PRINTEMPS			 ÉTÉ			 AUTOMNE			TAUX DE PATIENCE ENTRE LA SEMIS/ PLANTATION ET LA RÉCOLTE
		JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	
LES LÉGUMES (Graines)														
 BETTERAVE													  4 à 6 mois	
 CAROTTE													  3 à 6 mois	
 CHOU-FLEUR													  7 mois	
 CONCOMBRE													 2 à 3 mois	
 COURGETTE													 2 mois	
 ÉPINARD														 2 à 3 mois
 HARICOT VERT													 2 à 4 mois	
 LAITUE													 6 semaines	
 POIREAU													  6 à 8 mois	
LES AROMATES (Graines)														
 BASILIC													 6 à 8 semaines	
 CIBOULETTE													 6 à 8 semaines	
 CORIANDRE													 6 à 8 semaines	
 PERSIL														 6 à 8 semaines
 MENTHE													 6 à 8 semaines	
LES FRUITS (arbres et plantes)														
 FRAISIER													  6 à 8 mois	
 FRAMBOISIER														  6 à 8 mois
 POIRIER														 2 à 3 ans
 POMMIER														 2 à 3 ans
 PRUNIER													 2 à 3 ans	

5 JEU DES NOMS LES AROMATES

Ecrit le nom de ces aromates
dans les cases







A Indice :
On l'utilise dans
les plats asiatiques !

B Indice :
On le mange souvent avec
des tomates en salade !

C Indice :
On peut la boire
en sirop !

6 JEU DES CORRESPONDANCES LES SAISONS

Relie ces légumes à la saison de dégustation

Chou-fleur



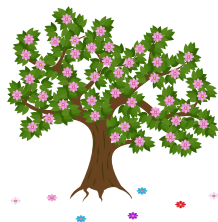
Citrouille



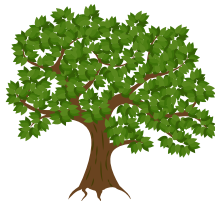
Asperge



Aubergine



Printemps



Été

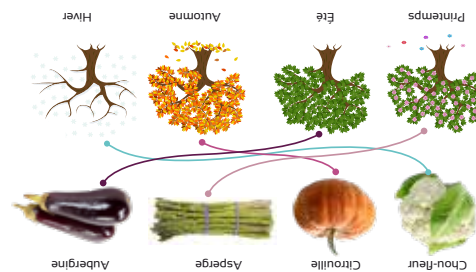


Automne

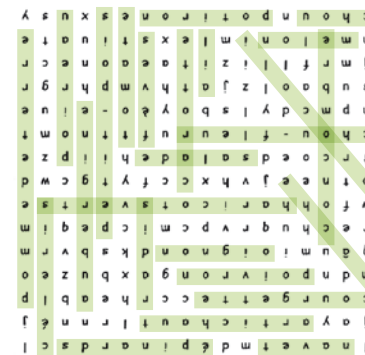


Hiver

Réponses !



6 JEU DES CORRESPONDANCES
LES SAISONS



3 QUIZ NUTRITION

A. Combien de fruits et de légumes est-il conseillé de manger par jour ?
200g 400g 600g

B. Quand une personne a un cœur tendre on dit que c'est :
Un cœur d'asperge
Un cœur d'artichaut
Un cœur de chou

C. Si une personne ne mange jamais de fruits et légumes, quelle vitamine sera manquée ?
Vitamine A
Vitamine C
Vitamine D

5 JEU DES NOMS LES AROMATES

La menthe
Le basilic
La coriandre



2 L'INTRUS

4 LES LÉGUMES MOTS CACHÉS



1 LES FRUITS MOTS FLÈCHES