

EXPERTS EN NUTRITION SPORTIVE

Une chaîne de télévision sportive prépare un reportage sur la préparation des Red Lions pour la Coupe du Monde. Mais les journalistes ne savent pas ce qu'un joueur doit manger avant, pendant et après un match. Vous êtes engagés comme experts en nutrition sportive pour créer le menu officiel des joueurs et l'expliquer au public.

CONSIGNES :

1. Lisez attentivement la fiche d'aide sur les nutriments (glucides, protéines, eau).
2. Observez la liste d'aliments proposée (sains et moins sains), triez-les.
3. En groupe, préparez un menu complet pour une journée de match :
 - Petit-déjeuner
 - Dîner
 - Collation avant le match
 - Repas après le match
4. Notez vos choix sur une feuille et préparez une brève explication pour la classe.
5. Comparez ensuite vos propositions avec celles d'un autre groupe.

FICHE D'AIDE – LES RÔLES DES NUTRIMENTS :

Nutriment	Rôle dans le corps	Exemples d'aliments
Glucides	Fournissent de l'énergie pour courir, frapper et jouer.	Pâtes, riz, pain, fruits, pommes de terre
Protéines	Aident à réparer les muscles après l'effort.	Poulet, poisson, œufs, yaourt, lentilles
Eau	Permet d'hydrater le corps et d'éviter la fatigue.	Eau, fruits riches en eau (orange, pastèque), soupes



Pain Complet



