LA BOÎTE À LUNCH

ÉDITION 13 - 17 ANS

Ce guide est conçu pour t'aider à faire tes propres choix et à répondre aux besoins de ton corps au quotidien.

- ON MET QUOI DANS SON LUNCH?
- UNE COLLATION : OUI OU NON?
- BOISSONS POUR SPORTIFS : UTILES OU PAS?
- QUELLE QUANTITÉ MANGER?

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



SAVAIS-TU QUE... **Varier ce que tu manges** te permet de profiter de tous les nutriments que t'offrent les aliments!

LÉGUMES ET FRUITS

Fournissent plusieurs vitamines et minéraux (ex. vitamine A, vitamine C, potassium), mais également des fibres alimentaires qui contribuent à combler ta faim.

ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Constituent une source d'énergie importante pour ton corps. Ils t'offrent eux aussi des fibres alimentaires.

ALIMENTS PROTÉINÉS

T'aident à avoir moins faim entre les repas et collations, en plus de t'apporter une variété de vitamines et minéraux comme :

- Fer (ex. viande, noix et graines)
- Calcium (ex. produits laitiers, certains tofus)
- Vitamine D (ex. lait, jaune d'œuf)

PSST! **Cette assiette** est la référence pour ton alimentation. Elle illustre **les proportions** de **chaque catégorie d'aliments** dont ton corps a besoin **à tous les repas** pour bien fonctionner.

Cette assiette est une reproduction du Guide alimentaire canadien : © Tous droits réservés. Guide alimentaire en bref. Santé Canada, 2019. Reproduit avec la permission du ministère de la Santé, 2026. Disponible à canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire/explorez/en-bref

IDÉES DE LUNCHS

L'ASSIETTE DE L'ATHLÈTE

Tu pratiques un sport compétitif ou tu t'entraînes plusieurs heures par semaine?

CETTE ASSIETTE EST POUR TOI!



Source de glucides

Dans cette assiette, la proportion des **aliments à grains entiers est plus grande** afin de te fournir **plus de glucides**, et donc **plus d'énergie** pour pratiquer ton sport.

L'assiette de l'athlète est inspirée de The Athlete's Plate®, conçue par Nanna L. Meyer et le programme d'études supérieures en nutrition sportive de l'Université du Colorado, en collaboration avec le Comité olympique des États-Unis.

GLUCIDES

Fournissent rapidement de **l'énergie** à tes muscles et à ton cerveau. Durant l'effort, ce sont les glucides qui t'aident à maintenir une bonne performance.

PROTÉINES

- Permettent de **construire** différentes parties de ton corps comme ta peau, tes muscles et tes os.
- Aident à la **récupération** musculaire après tes entraînements ainsi qu'à réparer tes blessures.



ENCORE FAIM APRÈS TON REPAS?

COMPLÈTE-LE!

Ajoute des aliments qui te fourniront encore plus de glucides et de protéines.

IDÉES DE LUNCHS

UNE COLLATION : OUI OU NON?

TU AS FAIM ENTRE LES REPAS?

Oui — Refais le plein d'énergie!

Non — Pas besoin de collation

ACTIVITÉ PHYSIQUE À VENIR?

- **Non** → **PETITE FAIM** / **GRANDE FAIM**
- **Oui** → **D'ICI 1 H** / **D'ICI 2 H**

PETITE FAIM

Pêche (G)



ou

Yogourt (P)



1 aliment contenant des glucides ou des protéines

GRANDE FAIM

Craquelins (G) + Fromage (P)



ou

Fruits séchés (G) + Noix (P)



1 aliment contenant des glucides + 1 aliment protéiné

D'ICI 1 H

Banane (G)



ou

Muffin maison (G)



1 aliment contenant des glucides

D'ICI 2 H

Tranche de pain (G) + Beurre d'arachides ou de soya (P)



ou

Smoothie : Fruits surgelés (G) + Yogourt/Lait (P)



1 à 2 aliments contenant des glucides + 1 aliment protéiné

LÉGENDE

Glucides (G)
Fournissent de l'énergie rapidement
(aliments à grains entiers, légumes et fruits)

Protéines (P)
Comblent ta faim plus efficacement et plus longtemps
(aliments protéinés)

IDÉES DE COLLATIONS

L'HYDRATATION EN ACTION

TON CORPS A BESOIN D'EAU POUR :

- Réguler sa température corporelle
- Prévenir la fatigue et maintenir la concentration
- Transporter l'oxygène et les glucides vers les muscles

TON CORPS EST-IL ASSEZ HYDRATÉ?

Fie-toi à la couleur de ton urine!

- Hydraté
- Moyennement hydraté
- Déshydraté
- Très déshydraté

PSST!

Avant, pendant et après une activité physique, comment t'hydrater?

Regarde cette vidéo!

QUOI BOIRE ?



En tout temps
Encore plus durant une activité physique

Aux repas et collations





Pendant une activité physique intense de plus de 60 minutes

La boisson pour sportifs contient de l'eau et des électrolytes pour te réhydrater, ainsi que des glucides pour t'aider à maintenir ta concentration et ton niveau d'énergie pendant l'effort.

Et les autres boissons?

Comme la valeur nutritive est moins intéressante, tu peux en consommer, mais moins souvent.

Choisis les plus petits formats pour en boire en plus petite quantité.



FAIM ET RASSASIEMENT

QUAND MANGER ET QUAND T'ARRÊTER?

Ton corps est le mieux placé pour te guider.

FAIM

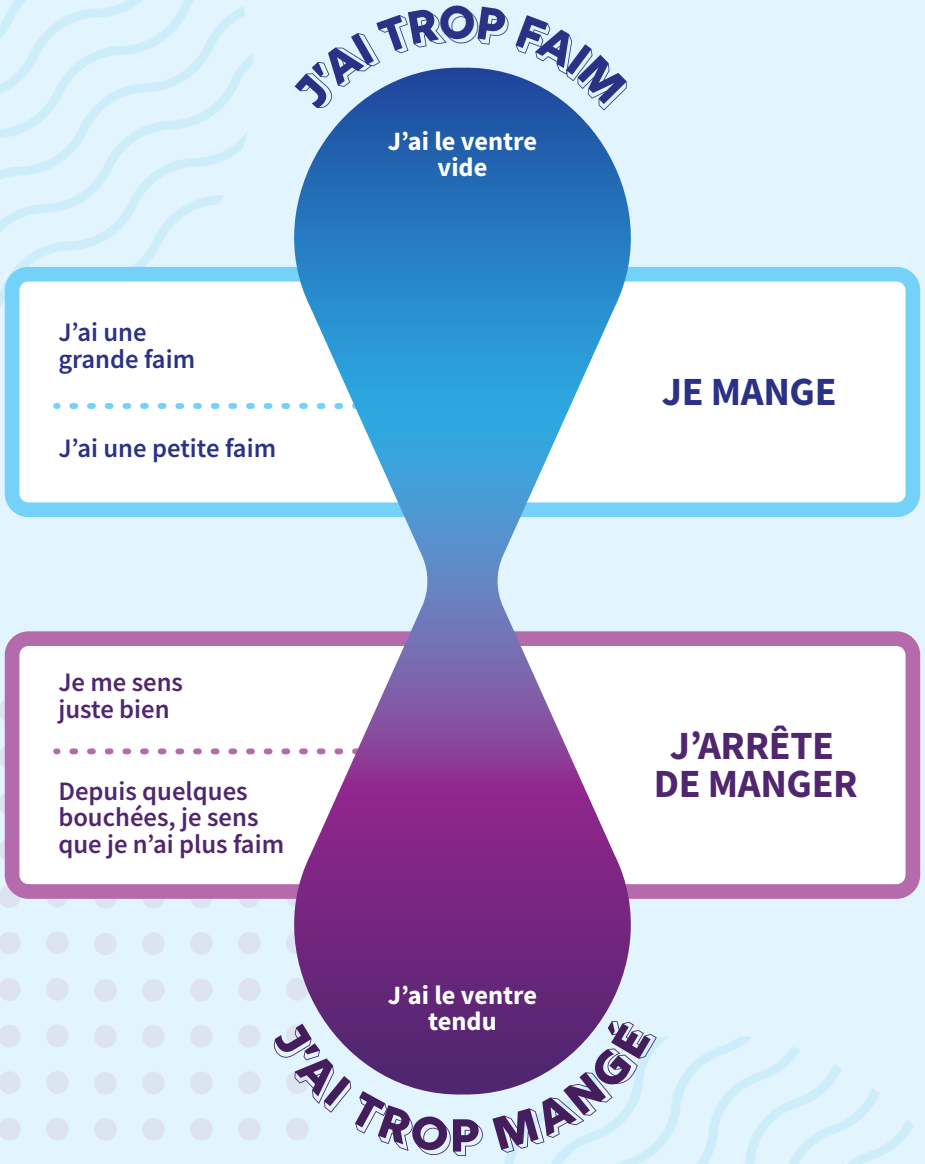
Quand ton corps te dit qu'il est temps de manger

- Sensation de vide dans le ventre
- Baisse d'énergie
- Difficulté à te concentrer

RASSASIEMENT

Quand ton corps te dit que tu peux arrêter de manger

- Tu te sens bien (sans avoir le ventre trop plein)
- Tu as un regain d'énergie



PSST!

Envie de manger sans avoir réellement faim?

Ça arrive! Par ennui ou juste parce que tu vois des aliments que tu aimes, tu peux avoir le **goût de manger même sans ressentir la faim**. Mais souviens-toi que ta **faim** reste le meilleur repère pour savoir **quand manger**.

ÉCOUTE-TOI!

UNE INITIATIVE DE

PROJET

MMM

MANGEUR INFORMÉ • MANGEUR RESPONSABLE • MANGEUR COMPÉTENT

EN COLLABORATION AVEC

GAGNANT POUR LA VIE

ProjetMMM est une initiative d'Éducation Nutrition, par l'équipe des diététistes-nutritionnistes des Producteurs laitiers du Canada.

Gagnant pour la vie est un programme mis en œuvre par des chercheurs de l'Université Laval visant le développement positif des athlètes par l'acquisition et le transfert d'habiletés de vie.