

QUIZZ Hydratation et Nutrition (District de l'Orne de Football).

U11/U13

- 1 - Quelle famille d'aliments est essentielle à la croissance et à la solidité des os ?
 - a- Les glucides.
 - b- Les produits laitiers.
 - c- Les protéines.
- 2 - Lorsque j'ai soif, je privilégie plutôt :
 - a- Des sodas gazeux.
 - b- Des sodas non-gazeux.
 - c- De l'eau.
- 3 - Si ton entraînement commence à 18h, jusqu'à quelle heure peux-tu prendre un goûter ?
 - a- 16h.
 - b- 17h55.
 - c- Tu ne prends pas le goûter, tu attends le dîner.
- 4 - En cas de coup de barre pendant un match, quel aliment va te redonner des forces rapidement et pour longtemps ?
 - a- Une barre de céréales.
 - b- Des bonbons.
 - c- Des chips.
- 5 - Quand je fais du sport à quel moment dois-je boire ?
 - a- Avant l'effort.
 - b- Après l'effort.
 - c- Avant, pendant et après l'effort.
- 6 - Combien de repas est-il conseillé de prendre lorsque l'on est un enfant ?
 - a- 3.
 - b- 4.
 - c- 5.
- 7 - Dans l'idéal, combien de litres d'eau dois-je boire par jour ?
 - a- 0,5 litre d'eau.
 - b- 5 litres d'eau.
 - c- Entre 1,5 et 2 litres d'eau.
- 8 - Quelle famille d'aliments est le carburant nécessaire aux muscles et aux organes ?
 - a- Les protéines.
 - b- Les lipides.
 - c- Les glucides.

Réponses au QUIZZ Hydratation et Nutrition du

- 1) - Quelle famille d'aliments est essentielle à la croissance et à la solidité des os ?
 - a- Les glucides.
 - b- Les produits laitiers (Ils fournissent plus de la moitié des apports en calcium nécessaires à la croissance).
 - c- Les protéines.

- 2) - Lorsque j'ai soif, je privilégie plutôt :
 - a- Des sodas gazeux.
 - b- Des sodas non-gazeux.
 - c- De l'eau (La seule boisson indispensable au sportif est l'eau, il faut éviter de boire trop souvent des sodas très sucrés).

- 3) - Si ton entraînement commence à 18h, jusqu'à quelle heure peux-tu prendre un goûter ?
 - a- 16h (Pour bien jouer, je mange au moins deux heures avant l'effort).
 - b- 17h55.
 - c- Tu ne prends pas le goûter, tu attends le dîner.

- 4) - En cas de coup de barre pendant un match, quel aliment va te redonner des forces rapidement et pour longtemps ?
 - a- Une barre de céréales (C'est très bon pour reprendre des forces).
 - b- Des bonbons.
 - c- Des chips.

- 5) - Quand je fais du sport à quel moment dois-je boire ?
 - a- Avant l'effort.
 - b- Après l'effort.
 - c- Avant, pendant et après l'effort (Avant pour préparer l'effort, pendant pour réguler la température du corps, après pour récupérer et remplacer l'eau perdue avec la transpiration).

- 6) - Combien de repas est-il conseillé de prendre lorsque l'on est un enfant ?
 - a- 3.
 - b- 4 (un bon petit déjeuner, un repas équilibré le midi, un goûter avec un produit céréalier/un produit laitier/un fruit ou une compote et un repas léger le soir).
 - c- 5.

- 7) - Dans l'idéal, combien de litres d'eau dois-je boire par jour ?
 - a- 0,5 litre d'eau.
 - b- 5 litres d'eau.
 - c- 2 litres d'eau (Un enfant a des besoins d'eau journaliers très importants. Un sportif jeune doit donc boire à volonté).

- 8) - Quelle famille d'aliments est le carburant nécessaire aux muscles et aux organes ?
 - a- Les protéines.
 - b- Les lipides.
 - c- Les glucides (Ils sont indispensables dans l'apport en glucose nécessaire pour bien grandir).