

QUIZZ Hydratation et Nutrition

(District de l'Orne de Football)

U7/U9

1) - Quelle eau réhydrate le mieux ?

- a- De l'eau salée.
- b- De l'eau glacée.
- c- De l'eau à température ambiante.

2) - Lorsque j'ai soif, je privilégie plutôt :

- a- Des sodas gazeux.
- b- Des sodas non-gazeux.
- c- De l'eau.

3) - Je dois manger 3 fruits et légumes par jour :

- a- Vrai.
- b- Faux.

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- Un yaourt.
- c- Un gâteau.

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) - Pour l'entraînement, je n'oublie pas :

- a- Ma gourde.
- b- Mes images de foot.
- c- Mes billes.

Réponses au QUIZZ Hydratation et Nutrition du

- 1) - Quelle eau réhydrate le mieux ?
 - a- De l'eau salée.
 - b- De l'eau glacée.
 - c- De l'eau à température ambiante.

- 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).

- 3) - Je dois manger 3 fruits et légumes par jour :
 - a- Vrai.
 - b- Faux (5 fruits et légumes par jour).

- 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- Un yaourt.
 - 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 (Il est important de s'hydrater tout au long de la journée).

- 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) - Pour l'entraînement, je n'oublie pas :
 - a- Ma gourde (Elle évite les déchets puisqu'elle est réutilisable et c'est plus hygiénique).
 - b- Mes images de foot.
 - c- Mes billes.