



# L'éducation à la santé par la pratique d'activités physiques et sportives et associatives

## Goûter OU en-cas ?

Fiche REPÈRES  
SANTÉ & BIEN-ÊTRE

3

« **Au moins 1H d'Activités Physiques et Sportives par jour** » : cette recommandation du Plan National Nutrition Santé doit guider chaque éducateur.

Une pratique d'activités physiques et sportives peut nécessiter un apport nutritionnel (AVANT—PENDANT—APRÈS) en fonction des conditions de pratiques : météo, intensité, durée... mais ce n'est pas une obligation.

Pour bien grandir, l'enfant a besoin à la fois d'une pratique régulière et de 4 repas équilibrés par jour.

**Goûter ou en-cas : à chacun son rôle, sa composition, son moment.**

### BIENFAITS

- Hydratation
- Apport énergétique (répondant à un coup de « mou »)
- Temps de récupération
- Moment de partage et de plaisir
- Occasion d'éduquer au goût et à l'équilibre alimentaire

### POINTS de VIGILANCE

- **Avant toute activité physique, s'assurer que l'enfant ait pris un petit déjeuner ou un déjeuner.** En effet, aucun effort physique conséquent ne peut être consenti le ventre vide d'où l'utilité d'un espace « en-cas » accessible librement.
- Le goûter n'est pas une récompense ! Soyons vigilants à ne pas lui donner cette place ! Il ne valide aucune réussite, aucun acquis.
- Besoins nutritionnels de l'enfant : 4 repas par jour. Attention n'en ajoutons pas un cinquième ! S'il y a un goûter à la fin d'une rencontre USEP, prendre la précaution, en amont, d'en informer la famille. Ce temps de repas, s'il n'est pas précipité, favorise la « récupération » après une pratique physique et sportive intense. Prenons le temps de déguster et de partager un moment de convivialité.
- Tous les aliments ne contribuent pas de la même façon à l'apport énergétique. Attention, certains nécessiteront une importante dépense... Quelques exemples à titre indicatif :

- ◆ pain au chocolat = 360 Kcal = 60 minutes d'activité physique
- ◆ banane = 90 Kcal = 15 minutes d'activités physiques
- ◆ pomme = 60 Kcal = 10 minutes d'activités physiques

**Le saut de flaques d'eau ne nécessite pas trois crêpes au chocolat !**

### REPÈRES

\***L'en-cas** : Repas léger répondant à un besoin énergétique à tout moment de la journée.

\***Goûter ou quatre heures** : Repas léger en fin d'après-midi, il fait partie des 4 repas de l'enfant et participe aux apports nutritionnels de l'enfant nécessaires à sa croissance. Il doit être équilibré et représente 10 à 15% de l'apport énergétique total de la journée.

\***Alimentation** : C'est l'ingestion de nourriture pour fournir à l'organisme les besoins nutritionnels.

\***Nutrition** : Elle s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

Activités Sport Santé Physique  
Capital Plaisir Santé  
Sport Santé Physique  
Activité Activités

## CONSEILS pour PRÉVENIR / PROTÉGER / ÉDUCUER

### APPORTS ÉNERGÉTIQUES et DÉPENSE PHYSIQUE

- **Temps de pratique** - Pour chaque rencontre, évaluons le temps réel de pratique par enfant. Nous serons peut-être surpris... Celui-ci nécessite-t-il un apport nutritionnel supplémentaire ?
- **Efforts consentis** - Evaluons l'effort qui sera consenti par l'enfant selon le type d'activité.
- **Météo** - Quel temps fait-il ? Très chaud ? Très froid ?

A chaque saison, à chaque activité, à chaque effort, à chaque territoire, ... son en-cas, son goûter.

### HYDRATATION

S'hydrater est toujours nécessaire, lors d'une pratique d'activités physiques et sportives, qu'elles que soient les conditions météorologiques.

- **Boire régulièrement** sans attendre d'avoir soif, avant, pendant et après la pratique. La boisson sera différente selon l'activité, la saison, les conditions météorologiques. Même si l'eau est la seule boisson indispensable, il peut être judicieux de proposer une boisson chaude tel un bouillon. (cf. « Pratiquer une APS quand il fait chaud, Pratiquer une APS dans le froid »).

### COMPOSITION

- Limiter les risques d'allergies / d'intolérances alimentaires (Ex : lait de vache, arachides, ...)
- Profiter de ce moment pour éduquer à des nouveaux goûts en privilégiant des produits de saison et de production locale. Des fruits mais aussi des légumes peuvent être proposés.
- Le type de collation doit répondre aux besoins de l'enfant :
  - ◆ Le matin pour compenser le manque de petit-déjeuner, l'en-cas peut se composer de céréales, de jus de fruits de saison, de fruits, de fromage.
  - ◆ Au cours d'une activité demandant un effort long et soutenu (Ex vélo, ski de fond, ...) sur au moins une 1/2 journée, l'en-cas pourra être proposé des fruits secs, des fruits hydratants, ....
  - ◆ Pour clore la rencontre autour d'un temps de partage, privilégier des aliments peu énergétiques (quartier de pommes, frites de légumes, ...).

### MOMENT

- Il n'est pas judicieux de donner un en-cas ou un goûter à un horaire proche d'un repas (déjeuner ou quatre heures) : une fin de rencontre n'implique pas toujours une collation.

### ESPACE de CONVIVIALITÉ et d'ÉDUCATION

- Espace ouvert, accessible à tout moment, en libre service (Eduquer à « ne prendre que ce dont j'ai besoin et qui me fait plaisir »)
- Présentation sous la forme d'un buffet « agréable à l'oeil », ouvert aux sens, en petits quartiers / dés de fruits ou frites de légumes (carotte, concombre, pomme, pastèque, ...) pour éduquer au goût (l'amer, l'acide, le salé et le sucré).
- Accueil et gestion par des parents, des bénévoles, des enfants organisateurs.
- Lieu d'échanges, de communication : affichage de messages santé (Ex : *BD de L'attitude santé*)
- Eau à volonté en libre service
- Lieu d'autonomie et de responsabilisation : chacun lave son verre.

### LE BON RÉFLEXE

**Je m'hydrate à volonté et je ne mange qu'en fonction de mes besoins !**

Fiche validée le 14 janvier 2020 par

**Marc Guérin,**  
médecin fédéral USEP,  
CES de biologie et médecine du sport

Pour en savoir plus

<http://www.mangerbouger.fr/L>



Goûter OU en-cas ?  
Février 2020

3

FICHE REPÈRES SANTÉ & BIEN-ÊTRE