

MÉLI MÉLO EN NUTRITION

Faire le plein pour les activités sportives



Les enfants ont-ils besoin d'une boisson énergétique?

Les petits sportifs ont besoin de boire beaucoup de liquides avant, pendant et après l'exercice pour améliorer leur performance et leur concentration.

- Les boissons énergétiques peuvent aider à rétablir les électrolytes et l'énergie après avoir effectué une séance d'exercice en pleine chaleur estivale, ou après avoir participé à plus de 90 minutes de conditionnement physique
- Les enfants qui pratiquent des activités récréatives et sportives **n'ont pas** besoin du sucre supplémentaire que procure une boisson énergétique
- De l'eau ou une boisson énergétique maison fournira l'hydratation nécessaire pendant ou après l'exercice

Boisson sportive maison
1 tasse d'eau
¼ tasse de jus aromatisé
Pincée de sel

La nourriture comme carburant

Une bonne nutrition pour les enfants sportifs permet :

- ✓ De prévenir les blessures
- ✓ D'améliorer la performance
- ✓ D'améliorer la force et l'endurance
- ✓ D'augmenter le niveau d'énergie et de réduire la fatigue

• Avant les activités

- 3 ou 4 heures avant
 - ✓ Mangez un repas complet comprenant des grains entiers, des protéines et des légumes pour éviter les maux d'estomac et faire le plein d'énergie
- 1 ou 2 heures avant
 - ✓ Prenez une petite collation afin de favoriser une bonne digestion et d'améliorer la performance

• Pendant les activités

- Si les activités durent plus de 60 minutes, il est recommandé de prendre une petite collation facile à digérer
- Essayez un petit morceau de fruit, une compote de pommes ou quelques bouchées énergétiques (recette à la page suivante)

• Après les activités

- Prenez une collation qui contient des glucides et des protéines 30 minutes après les activités pour aider à restaurer l'énergie et réparer les muscles
- Essayez un smoothie, des noix ou du beurre de noix et des fruits, du yogourt et du granola, des craquelins et du thon en conserve

Mise en garde : Certaines recettes ou suggestions d'aliments pourraient ne pas convenir aux personnes souffrant d'allergies. Veuillez vérifier auprès de l'école pour savoir quels aliments ne sont pas tolérés dans la salle de classe.

Bouchées énergétiques sans cuisson

Source d'énergie à emporter

Ingrédients :

- ½ tasse d'avoine rapide ou roulée
- ½ tasse de Rice Krispies
- ¼ tasse de graines de lin moulues
- 2 c. à table de cœurs de chanvre
- 2 c. à table d'amandes effilées
- 2 c. à table de canneberges séchées ou de raisins secs
- Cannelle moulue à saupoudrer (optionnel)
- ½ tasse de beurre d'arachide ou de noix (ramolli, à température ambiante)
- 2 c. à table de sirop d'érable ou de miel
- 1 c. à thé de vanille

Directives :

- Dans un bol de grosseur moyenne, mélanger l'avoine rapide ou roulée, les Rice Krispies, les graines de lin moulues, les cœurs de chanvre, les amandes effilées, et les canneberges séchées ou les raisins secs.
- Ajouter le beurre d'arachide ou de noix, le sirop d'érable ou le miel, et la vanille. Bien mélanger le tout avec les mains pour de meilleurs résultats.
- À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former des boules avec la préparation. Saupoudrer de cannelle (optionnel). Réfrigérer ou congeler dans un contenant hermétique.

Donne 10 à 12 bouchées.



Les jeunes enfants peuvent aider en :

- ✓ Mélangeant ensemble les ingrédients
- ✓ Formant des boules

Les enfants plus âgés peuvent aider en :

- ✓ Mesurant les ingrédients

Vous voulez en savoir plus sur la nutrition sportive? Scannez le code QR :



**** D'autres idées de substitution se trouvent dans le bulletin portant sur les allergies (numéro de septembre).**

Pour en savoir plus sur l'alimentation et la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/finding-care/health-info-for-you/nutrition-and-healthy-eating/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/whats-happening/nutritional-newsletters/>

Service de consultation de diététistes : 1 877 830-2892 Health Links-Info Santé : 1 888 315-9257 Équipe des services de nutrition : 204-856-2055

Créé par les diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition que la source soit mentionnée.