

MÉLI-MÉLO EN NUTRITION

Faire le plein pour l'activité physique



Mon enfant boit-il assez?

Pour rester en santé, les athlètes ont besoin de boire beaucoup de liquide avant, durant et après l'exercice :

- **2 à 3 heures avant l'exercice**, boire 400 à 600 ml d'eau.
- **Durant l'exercice**, boire 150 à 300 ml, toute les 15 à 20 minutes.
- **Après l'exercice**, les athlètes ont besoin de remplacer le liquide perdu par la transpiration. Les boissons et les collations contenant du sodium peuvent aider à étancher la soif et à maintenir les liquides dans l'organisme.

L'alimentation des jeunes athlètes

Une alimentation adéquate est importante pour les enfants qui font du sport et d'autres activités physiques.

Une bonne nutrition aide les jeunes athlètes :

- Fournit de l'énergie et réduit la fatigue
- Préviend les blessures et les maladies
- Améliore la force et l'endurance
- Améliore la performance

Que puis-je faire pour aider mon enfant à obtenir ce qu'il lui faut?

L'heure des repas est très importante. Les athlètes devraient :

- ✓ Manger un repas complet au moins 3 heures avant un événement pour avoir le temps de digérer et éviter les maux d'estomac durant l'événement.
- ✓ Prendre une collation 1 ou 2 heures avant l'événement pour permettre la digestion.

Les céréales complètes, les pâtes, le granola et les fruits sont d'excellentes options! Voir la recette.

- ✓ Prendre une collation protéinée et énergisante après l'exercice pour récupérer et refaire le plein d'énergie.

Avertissement : Certaines recettes ou suggestions d'aliments peuvent ne pas convenir aux personnes allergiques. Veuillez vérifier auprès de votre école pour connaître les aliments autorisés ou interdits en classe.

Sandwichs de pommes

Alignez toutes les garnitures et laissez-vous aller! Ces sandwichs de pommes amusants et naturellement sucrés plairont aux personnes de tout âge. Excellentes sources d'énergie et de protéines, ils sont parfaits pour la collation après l'exercice ou l'école, mais peuvent être servis en tout temps!

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients :

- 60 ml (1/4 tasse) de beurre naturel d'amandes, d'arachides ou sans noix
- 75 ml (1/3 tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 2 pommes évidées et tranchées minces à l'horizontale
- Soupçon de cannelle
- Garnitures aux choix : amandes émincées, fruits séchés, noix de coco non sucrée, graines

Préparation :

1. Dans un petit bol, combiner le beurre de noix ou sans noix avec le yogourt grec et la cannelle. Bien mélanger.
2. Sur une planche à découper propre, déposer les tranches de pommes et étendre sur chacune environ 10 ml (2 c. à thé) du mélange de yogourt/beurre de noix.
3. Ajouter des garnitures au choix et bon appétit!

Truc pratique : Transformez cette recette en une collation facile à emporter en coupant les pommes en dés. Mélangez les pommes avec les autres ingrédients et placez le mélange dans un récipient avec couvercle hermétique.

Source : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>



** Voir le bulletin sur les allergies alimentaires (septembre 2021) pour des idées de substituts.

Pour vous informer sur d'autres sujets liés à la nutrition, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/trouver-des-soins/health-info-for-you-fr-ca/nutrition-and-healthy-eating-fr-ca/>

Pour accéder aux bulletins précédents, consultez :

<https://www.southernhealth.ca/fr/que-se-passe-t-il/bulletins-de-nutrition/archives-des-bulletins-de-nutrition-2021/>

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

Document créé par des diététistes de Southern Health-Santé Sud

Ce document peut être photocopié en entier à condition de mentionner la source.