



## Carburant pour le plaisir – collations santé pour les jeunes actifs !

Une bonne alimentation est importante pour tous et particulièrement pour les jeunes athlètes. Le fait de leur offrir des collations dans le cadre d'activités sportives peut contribuer :

- à leur donner un apport d'énergie nécessaire aux muscles – avant et après l'activité sportive;
- à atténuer leur faim;
- à célébrer une partie;
- à leur donner l'exemple des choix alimentaires qui vont de pair avec la pratique saine de l'exercice et l'esprit sportif.

### Le plein d'énergie

Les jeunes athlètes devraient arriver à la séance d'entraînement ou à la partie avec suffisamment d'énergie à dépenser pendant toute cette activité. La majeure partie de cette énergie provient des repas et des collations nutritifs pris beaucoup plus tôt.

### Collations pendant les pauses

La majorité des enfants qui s'adonnent à des sports communautaires ont besoin non pas d'une collation mais de liquides à la mi-temps. L'eau, les jus de fruits et les boissons pour sportifs ou sportives sont tous des liquides qui favorisent la réhydratation.

### Célébration et récupération

La fin de la partie ou de la pratique est un autre moment où il est important que les jeunes athlètes prennent des liquides : eau, jus de fruits, lait au chocolat, soupes ou boissons pour sportifs ou sportives sont de bons choix. Les biscuits et les beignes, que l'on apporte parfois pour célébrer une partie, sont de mauvais choix pour la récupération après une activité sportive. Ils réduisent aussi l'appétit pour le repas nutritif qui devrait être pris à la suite d'une telle activité. Au début de la saison, les entraîneurs ou entraîneuses et les parents devraient discuter des politiques relatives aux collations pour la mi-temps, la célébration et la récupération.

### Choix santé

Pour les jeunes athlètes, les meilleurs aliments à consommer en guise de collations sont ceux qui les aident à récupérer l'énergie, les liquides et les autres nutriments perdus pendant l'exercice. De telles collations leur donneront aussi les nutriments essentiels dont les enfants ont besoin pour rester en bonne santé, jouer à cœur joie et bien grandir.



#### Moment de la partie ou de la séance d'entraînement :

#### L'énergie est fournie par :

tôt le matin

le souper de la veille, la collation avant l'heure du coucher et le petit déjeuner léger

la fin de la matinée

le petit déjeuner pris tôt le matin et la collation prise au milieu de la matinée

l'après-midi

le repas du midi

le soir

le repas de midi et la collation de l'après-midi

« Les biscuits et les beignes... sont de mauvais choix pour la récupération après une activité sportive. »

# Nutrition sportive pour les athlètes et entraîneurs



## Évaluation de chaque collation

EXCELLENTE  MOYENNE  MAUVAISE 

| Collation                                                    | Apport d'énergie pour le sport                                                      | Alimentation globale                                                                | Santé dentaire                                                                        | Environnement sain                                                                    |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Oranges, melon d'eau, etc.                                   |    |    |    |    |
| Raisins secs ou fruits secs                                  |    |    |    |    |
| Lait au chocolat                                             |    |    |    |    |
| Jus de fruits (emballages Tetra Pack ou canettes)            |    |    |    |    |
| Boisson pour sportifs ou sportives vendue dans les commerces |    |    |    |    |
| Mélange montagnard                                           |    |    |    |    |
| Arachides, graines de tournesol, etc., dans l'écaille        |   |   |   |   |
| Ficelles de fromage                                          |  |  |  |  |
| Sucettes glacées                                             |  |  |  |  |
| Barbotines                                                   |  |  |  |  |
| Figues ou fruits Newtons                                     |  |  |  |  |
| Barres pour sportifs ou sportives                            |  |  |  |  |
| Gels pour sportifs ou sportives                              |  |  |  |  |
| Barres granola                                               |  |  |  |  |
| Muffins aux céréales entières ou aux noix, faits maison      |  |  |  |  |
| Muffins ou scones vendus dans les commerces                  |  |  |  |  |
| Biscuits à la crème                                          |  |  |  |  |
| Beignes                                                      |  |  |  |  |