



S'ALIMENTER POUR JOUER

→ CONSTAT & ENJEUX

Les enfants mangent des aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié.
Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.



MISSION DE L'EDUCATEUR(TRICE)

Transmettre aux licencié(e)s des réflexes alimentaires simples et adaptés.
Les inciter à s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée (3 repas + 1 collation).

→ MESSAGE(S) CLÉ(S)

- « Pour bien digérer et avoir la sensation de satiété, prenez vos repas calmement et prenez le temps de mâcher »

→ FICHE À VOIR

- « Conseils d'alimentation »

→ RECOMMANDATION

Distribuer cette fiche aux licencié(e)s et à leurs parents





CONSEILS D'ALIMENTATION

RECOMMANDATIONS



→ POUR BIEN JOUER :

- 1** | Je mange au moins 2 heures avant l'effort
- 2** | Je mange équilibré
- 3** | Je mange doucement et dans le calme

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Je recherche la variété dans mon alimentation
 (viandes, poissons, poulet, œufs, légumes, lentilles, fromage, yaourt, etc.)

Je mange des fruits et légumes
 (minimum 5/j)

Lorsque j'éprouve la sensation de soif, **je privilégie l'eau et j'évite les sodas, etc.**

Juste après le match, **je peux manger une barre de céréales ou des pâtes de fruits** qui rechargeront mes muscles en énergie

J'évite tous **les aliments gras.**

