

# La nutrition des jeunes

## Pas d'erreur dans l'assiette

Même si le régime de votre mini-Zidane n'est pas très différent des règles alimentaires habituelles, mieux vaut éviter quelques petites erreurs :

- Évitez de lui proposer une alimentation trop sucrée et trop grasse ;
- Habituez-le à des horaires de repas réguliers ;
- Limitez les boissons gazeuses sucrées ;
- Attention au grignotage intempestif ;
- N'attendez pas qu'il réclame de l'eau pour lui donner à boire.

## Autour du match

Avant le match, invitez votre enfant à prendre son petit déjeuner assez tôt. Ce repas devra être copieux, comprenant œuf, jambon ou fromage en plus des aliments habituels (lait ou laitage, pain et/ou céréales, beurre, confiture), sans oublier un verre de jus de fruits ou tout simplement d'eau.

Si l'activité dure plus de deux heures, donnez à l'enfant des petits biscuits, du chocolat, une banane ou même un petit sandwich au fromage ou au jambon afin qu'il puisse manger durant les pauses.



## Après l'effort

La récupération passe par une bonne réhydratation sous forme d'eau ou de boissons légèrement sucrées. Si le match a été très long, l'enfant est certainement un peu fatigué, et quelquefois éccœuré. Privilégiez les aliments faciles à digérer. Oubliez les fritures et les plats en sauce. Pas plus qu'il ne faut laisser un enfant à jeun après une activité sportive, ne pas le forcer non plus à manger.