



## Fiche récapitulative : S'alimenter pour Jouer

### Constat :

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.



### Conseils d'alimentation !

- Recommandations :
  - Pour bien jouer, je mange au moins 2 heures avant l'effort
  - Pour bien jouer, je mange équilibré
  - Pour bien jouer, je mange doucement et dans le calme
  
- Principes généraux :
  - Je recherche la variété dans mon alimentation (viandes, œufs, poissons, légumes, yaourt...)
  - Je mange des fruits et légumes (minimum 5 par jour)
  - Lorsque j'éprouve la sensation de soif, je privilégie l'eau et j'évite les sodas...
  - Juste après le match, je peux manger une barre de céréales ou des pâtes de fruits qui rechargeront les muscles en énergie
  - J'évite tous les aliments gras

