U10
U13

S'alimenter pour jouer

Constat et 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'éducateur :

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

Proposition de messages clés :

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

Fiche de référence :

« Conseils d'alimentation »

Recommandation :
Distribuer cette fiche aux licenciés et à leurs parents

Conseils d'alimentation

U10
U13

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, poissons, poulet, œufs, légumes, lentilles, fromage, yaourt…)

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…

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.