

La nutrition sportive et les parents



Nourrir convenablement de jeunes athlètes pose deux défis aux parents, car ces enfants :

1. doivent manger davantage et manger des aliments plus nutritifs que les enfants qui font moins d'exercice;
2. sont rarement à la maison à l'heure des repas.

La solution consiste à faire en sorte que votre jeune athlète, dont l'emploi du temps est chargé, ait toujours des aliments nutritifs à portée de la main.

Voici quelques bonnes idées données par les parents de jeunes athlètes :

- Investissez dans l'achat d'équipement approprié et solide qui permet de transporter un large éventail d'aliments. Cela comprend des sacs à dos, des mini-glacières, des bouteilles isothermes, des sachets réfrigérants, des contenants en plastique pour les aliments et les liquides, de petits ouvre-boîtes, etc.
- Emballez suffisamment de nourriture pour la journée de votre athlète. Cela comprend souvent les collations du matin, le repas de midi, les collations d'après l'école et les liquides à prendre après les activités sportives.
- Analysez le repas que saute votre enfant et faites appel à votre ingéniosité pour trouver des moyens de lui faire manger certains de ces aliments. Par exemple :
 - pendant le trajet menant votre enfant à sa séance d'entraînement du matin, celui-ci ou celle-ci peuvent prendre leur petit déjeuner en mangeant un tube de yogourt aux fruits et des céréales de petit déjeuner dans un sac; avec ces aliments, il ou elle ne risquent pas d'avoir l'estomac dérangé pendant la séance et, s'il ou elle ne mangent pas tout, le reste peut servir à récupérer de l'énergie après la séance;
 - préparez le souper comme d'habitude et laissez votre jeune athlète manger la moitié de son souper avant sa séance d'entraînement du soir, et l'autre moitié, après cette séance; les types d'aliments bien tolérés avant une séance d'entraînement sont les pommes de terre, les pâtes alimentaires, le riz, le pain, les légumes crus avec une trempette, la salade et le lait.
 - prévoyez des repas d'un plat unique que n'importe quelle personne de la famille peut manger n'importe quand; parmi ce genre de plats figurent les salades de pâtes alimentaires, les mélanges de pâtes alimentaires, de viande et de légumes mangés chauds, qui peuvent être réchauffés facilement au four à micro-ondes, les sous-marins ou les roulés que chaque personne prépare à sa façon, les chilis, les ragoûts et autres mets cuits à la cocote mijoteuse; gardez toujours des légumes coupés en morceaux dans le réfrigérateur et un bol de fruits frais sur le comptoir.
- Les éléments d'un repas peuvent être remplacés par des collations prises pendant le trajet, telles que des noix, du maïs soufflé, des yogourts aux fruits, des fruits secs et des tablettes aux fruits, des ficelles ou des cubes de fromage, du lait nature ou au chocolat, des jus de fruits et de légumes, des baguels, des craquelins, des gressins et des bretzels à faible teneur en gras, des mini-carottes, des sacs de céréales de petit déjeuner, etc. Pour les plus téméraires, une collation peut consister en une pomme de terre à l'anglaise ou au four, mangée froide, en du maïs Nibblem en conserve égoutté et vidé dans un contenant, ou en des fruits en conserve égouttés et vidés dans un sac à fermeture à glissière.
- Gardez dans l'auto une boîte de tablettes aux fruits et une caisse de boîtes de jus. Assurez-vous de faire tourner ces provisions pour éviter qu'elles s'altèrent.
- Disposez les ingrédients de yogourts fouettés aux fruits dans des emballages-portions en plastique réutilisables en nombre suffisant pour une semaine et mettez ces emballages-portions dans le congélateur. Votre jeune athlète peut préparer facilement un yogourt fouetté à n'importe quel moment en sortant un emballage-portion et en versant le mélange qu'il contient dans un mélangeur ou un robot de cuisine. Exemple d'ingrédients pour 1 portion : 1 tasse de yogourt nature ou aux fruits, la moitié d'une banane, 20 bleuets frais ou congelés, 10 fraises fraîches ou congelées, une demi-tasse de jus d'orange et un quart de tasse de germe de blé. Faites preuve d'imagination!
- Préparez à l'avance votre propre boisson pour sportifs ou sportives et faites-en suffisamment pour en congeler 1 ou 2 litres afin que votre athlète puisse les prendre rapidement avant de se rendre à des parties et à des séances d'entraînement. Pour faire cette boisson, il vous faut :

500 ml	de jus ou de boisson aux fruits de votre choix
500 ml	d'eau
¼ de cuillerée à thé	de sel

La pratique des sports de loisir ou de compétition aide les enfants et les adolescents et les adolescentes à acquérir des habitudes saines pour la vie. Une bonne alimentation non seulement soutient l'activité physique, mais améliore aussi la santé et les performances sportives. Communiquez avec l'Association canadienne des entraîneurs pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de trouver **un ou une diététiste ou nutritionniste de sport** qui travaille avec les jeunes athlètes et les athlètes «plus âgés ou âgées».

SNAC Sport Nutrition Advisory Committee
Comité consultatif sur la nutrition sportive

