

Bien manger rime avec énergie pour bouger

Une alimentation équilibrée permet aux jeunes actifs:

- d'avoir plein d'énergie pour pédaler, courir, sauter ou nager et grandir en santé
- d'être à l'aise pendant l'activité physique
- de refaire les réserves d'énergie après l'activité physique

Bien manger même sur la route ou en tournoi

Prévoir des collations nutritives pour combler les fringales.

Au restaurant

- Choisir des aliments cuits à la vapeur, au four, grillés ou rôtis
- Sandwich, wrap ou salade de thon, poulet ou dinde
- Hamburger avec viande grillée
- Brochette de poulet
- Filet de poisson au four
- Spaghetti sauce à la viande
- Les aliments frits ou panés peuvent causer des inconforts
- Remplacer les frites par des crudités ou une salade





Pour en savoir plus

 Portrait des jeunes sherbrookois en matière d'alimentation et d'activité physique

alliancesherbrookoise.ca

• Nutrition sportive: Les boissons pour sportifs, est-ce pour vous?

extenso.org/article/les-boissons-poursportifs-est-ce-pour-vous/

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en

partie, de ce document sont autorisées pourvu

que la source soit mentionnée. Toute reproduction

et utilisation à des fins lucratives sont interdites. Toutes modifications ou adaptations des

documents doivent faire l'objet d'une entente

avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en

santé.

• La nutrition de A à Z dietitians.ca, cliquez sur: Votre santé > La nutrition de A à Z L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé regroupe la Ville de Sherbrooke, le CIUSSS de l'Estrie - CHUS, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est. Sherbrooke Ville en Santé et plusieurs organismes communautaires. Ce partenariat stratégique vise à améliorer la santé des jeunes Sherbrookois de 17 ans et moins et leur famille, par la concertation des initiatives en matière d'alimentation et d'activités physiques et sportives. Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir l'Alliance Sherbrookoise pour des jeunes en santé!

Pour plus d'information, visitez alliancesherbrookoise.ca

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation VITAE du CSSS-IUGS et des Caisses Desjardins de Sherbrooke.











j'en mange!



Bien manger avant de bouger

Privilégier des aliments qui donnent de l'énergie.

Fruits frais ou séchés

- Pains et muffins maison

- Pâtes alimentaires

- Barres de céréales (dont le sucre n'est pas le premier ingrédient)

- Sandwich contenant une viande maigre (poulet, dinde)

- Jus de fruits 100 % pur, etc.

Les aliments à faible valeur nutritive ne sont pas recommandés.

Fritures, hot dog, croustilles, poutine

- Friandises, chocolat, etc



La collation qui suit une activité physique devrait contenir des glucides et des protéines.

· Lait ou boisson de soya enrichie

Fruit frais et fromage

· Crudités et poignée de noix

Yogourt aux fruits

 Tartine de beurre d'arachides

Saviez-vous que?

Saviez-vous que?

Saviez-vous que?

Sherbrooke a pris davan-

Avant, pendant et après avoir bougé: boire beaucoup d'eau

La déshydratation peut causer des étourdissements, de la fatigue, des crampes musculaires, des maux de tête, etc.

AVANT	Au moins 1 à 2 verres d'eau dans les 2 à 4 heures avant de bouger
PENDANT	3 à 4 gorgées d'eau toutes les 15 minutes
APRÈS	Boire assez pour que l'urine ne soit plus colorée

ATTENTIO

Les boissons pour sportifs de type Gatorade ne sont utiles que lors d'une activité intense de plus d'une heure ou lors de grandes chaleurs.

Les boissons gazeuses, les boissons aux fruits avec sucre ajouté, le café et le thé ne sont pas appropriés.

