



OUTIL D'ANIMATION

Dans une démarche d'adoption de saines habitudes de vie, l'alimentation est un aspect à ne pas négliger. Pour animer cet atelier, il est fortement recommandé de faire appel à un nutritionniste. Professionnel reconnu de l'alimentation et de la nutrition, il sera habilité à communiquer des informations fiables et pertinentes aux participantes de façon concise et compréhensible. Il sera également en mesure de répondre aux questions, s'il y a lieu.

Suggestions de thématiques

L'atelier sur la nutrition et l'alimentation doit demeurer simple et clair. Favoriser des concepts facilement compréhensibles pour les jeunes filles. Privilégier l'utilisation d'exemples concrets et de messages positifs.

Voici des suggestions de thématiques :

Saine alimentation

- Assiette équilibrée;
- Collations nutritives;
- Quoi manger avant, pendant et après l'effort;
- Résumé des rôles des macronutriments;
- Fibres alimentaires;
- Ambiance lors des repas;
- Vitesse de consommation des repas;
- Etc.

Hydratation

- Hydratation quotidienne;
- Quoi boire avant, pendant et après l'effort;
- Boissons maison pour sportifs;
- Trucs et astuces pour bien s'hydrater;
- Etc.

Mettre l'accent sur le plaisir de bouger et de bien s'alimenter!