

## FICHE 5

### OFFRE ALIMENTAIRE LORS D'ACTIVITÉS SPORTIVES (P.EX. OLYMPIADES, COMPÉTITIONS)

Une alimentation équilibrée et une bonne hydratation sont essentielles à une performance sportive optimale. Les aliments offerts doivent fournir l'énergie, l'hydratation et les nutriments nécessaires pour permettre aux élèves de performer tout au long de leurs activités sportives (récréatives ou de compétition).

Si des aliments sont offerts gratuitement ou vendus, ceux-ci devraient respecter les orientations de la *Vision de la saine alimentation* et celles de la *Politique-cadre pour un virage santé à l'école*.

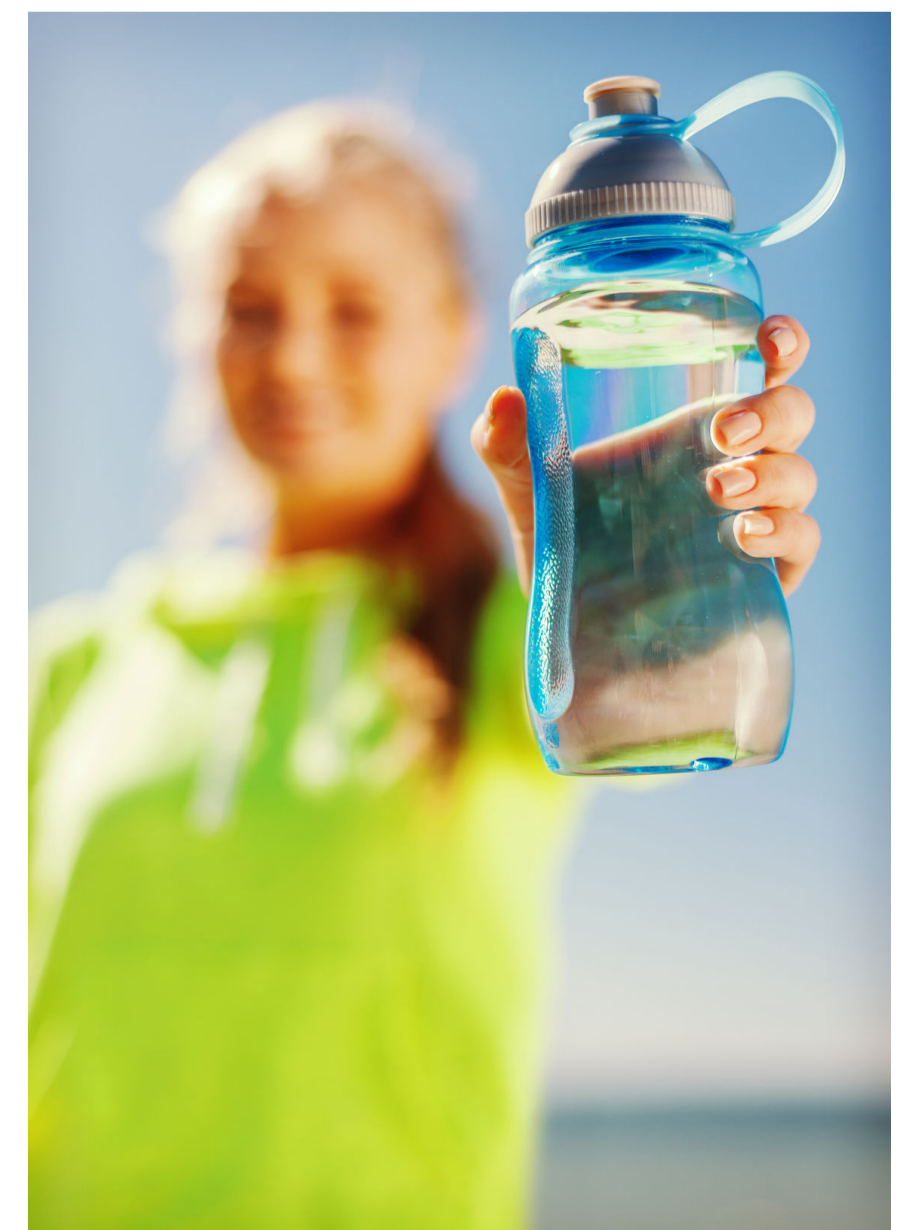
#### Hydratation : une priorité

L'eau est la boisson par excellence pour s'hydrater avant, pendant et après les activités sportives. Pour favoriser les performances des élèves, éviter les malaises et les coups de chaleur, il est essentiel de promouvoir la consommation d'eau. Pour ce faire, il est possible de :

- Rendre l'eau attrayante en servant de l'eau aromatisée maison;
- Disposer de réserves suffisantes d'eau sur les lieux des activités sportives (surtout si les activités se déroulent sous le soleil);
- Prévoir des pauses pour permettre aux jeunes d'aller se désaltérer à toutes les 15 à 30 minutes;
- Identifier les points d'eau à l'aide d'affiches.

Les boissons pour sportifs de type « Gatorade » sont très populaires auprès des jeunes. Toutefois, leur présence n'est pas essentielle pour toutes les activités sportives. Elles peuvent être utiles lorsque :

- l'activité dure une heure et plus et que le niveau d'intensité de l'activité est élevé.
- l'activité exige de porter un équipement de protection, comme les joueurs de hockey et de football.
- la température est très chaude et que les jeunes sont sujets à transpirer abondamment.



## Collations nutritives : un atout

Si une collation est prévue tout juste **avant l'effort physique**, il est préférable de privilégier des aliments riches en glucides (sucres) pour fournir du carburant aux élèves :

- une portion de fruits frais (p.ex. quartiers d'orange, tranches de melon d'eau, raisins, une pomme, une demi-banane);
- une poignée de fruits séchés;
- une compote de fruits sans sucre ajouté;
- une barre de céréales sans noix;
- une à deux portions de crudités;
- une tranche de pain;
- un petit muffin fait maison.

Il peut s'avérer judicieux de prévoir des collations pratiques comme des aliments qui ne nécessitent pas d'ustensiles ou des aliments qui se conservent à la température de la pièce.

**Après l'effort physique**, il est possible d'offrir une collation plus complète aux jeunes. Une collation nutritive, comprenant à la fois des glucides et des protéines, leur permettra de se remettre de leurs efforts :

- craquelins et fromage;
- fruits frais ou séchés et yogourt à boire;
- barre de céréales et berlingot de lait ou boisson de soya enrichie;
- galette de riz et œuf cuit dur;
- muffin fait maison et noix (si permis).

Si le délai entre deux compétitions est très court (2 à 4 heures), il est recommandé de manger une collation contenant des glucides immédiatement après l'effort. Par la suite, prendre de plus petites collations toutes les 30 minutes jusqu'à la prochaine épreuve.



### Commandites

Il est fréquent que les événements sportifs soient commandités par des entreprises alimentaires. Autant que possible, il importe de choisir des compagnies qui peuvent offrir des aliments sains en cohérence avec la Vision.

Les références sont disponibles dans le guide complet.