

Chers parents, chers monitrices et moniteurs,

L'alimentation nous fournit les apports énergétiques nécessaires pour l'entraînement et la compétition. Voici quelques conseils pour un choix judicieux d'aliments et de boissons chez les enfants.



Trois à cinq heures avant un entraînement ou une compétition, un repas comprenant **des pâtes, du riz, des pommes de terre ou du pain** apporte l'énergie nécessaire.



Si plus d'une heure sépare la fin de l'entraînement ou de la compétition du prochain repas, **un sandwich, un fruit ou une barre de céréales** peuvent être consommés pour favoriser la récupération. Faciles à emporter dans un sac, ils seront directement à portée de main dès la fin de l'entraînement ou de la compétition.



Il est recommandé de manger tranquillement et de prendre le temps de savourer son repas. L'idéal serait de manger des repas à intervalles réguliers (par ex. trois repas principaux et deux en-cas). Un **petit-déjeuner équilibré** (muesli sans sucre ou pain complet, par ex.) est idéal pour bien démarrer la journée.



Les boissons sucrées, telles que du thé froid, du coca ou des boissons pour sportifs, ne sont pas indiquées pour les jeunes enfants durant l'entraînement ou la compétition. Du **thé non sucré ou de l'eau** suffisent. Les boissons énergétiques ne sont pas recommandées pendant l'entraînement ou la compétition en raison de leur forte teneur en sucre et en caféine. Recourez à ces boissons avec parcimonie.

Les compléments alimentaires (boissons protéinées, créatine, etc.) ne sont pas nécessaires pour les enfants et les jeunes (sauf s'ils sont prescrits par un médecin).

Les repas proposés dans les fast-foods et les snacks salés contiennent peut-être de l'énergie, mais souvent peu de nutriments. Nous recommandons dès lors de ne les consommer qu'occasionnellement et en association avec des fruits.