

Conseils diététiques

1. Le **petit déjeuner** est le repas le plus important de la journée. Il devrait toujours se composer de :

- Un produit céréalier (pain, céréales,...)
- Un produit laitier (lait, fromage, yaourt,...)
- Un fruit ou un jus de fruit
- Une boisson (eau, jus, lait, cacao,...)

2. **Horaire des repas :**

- Ne jamais sauter un repas ou une collation, surtout lorsqu'on fait du sport. De même, ne jamais nager à jeun, afin d'éviter les hypoglycémies (manque de sucre entraînant un état de fatigue et un manque d'énergie).
- Lorsqu'on pratique une activité physique régulière, il est important de respecter un horaire assez strict pour les repas. Le dernier repas doit être pris 3h avant le début de l'entraînement. Si ce délai est trop long et que tu as faim entre ton dernier repas et le début de l'entraînement, tu peux prendre une collation légère avant l'entraînement. Si tu n'as pas le temps de prendre un repas complet 3h avant l'entraînement, tu peux prendre un repas plus léger avant de t'entraîner et faire une collation dès que l'entraînement est fini. Pour t'aider, j'ai réalisé un exemple d'horaire que tu peux suivre.

3. **L'hydratation** : la déshydratation apparaît régulièrement chez le sportif qui de s'hydrater avant, pendant ou après les entraînements. Elle provoque des désagréments divers : fatigue, maux de tête, étourdissement, diminution des réflexes,... On comprend donc facilement qu'il est important de veiller à s'hydrater correctement. Les conseils de base sont les suivants :

- L'eau est la seule boisson indispensable.
- Boire 1,5l d'eau par jour minimum, répartis sur l'ensemble de la journée.
- Lors de la pratique du sport, boire une ou deux gorgées d'eau toutes les 15 à 20 minutes. Pour cela, il faut penser à emporter une petite bouteille d'eau avec toi au bord de la piscine.

4. **Consommation de fruits et légumes** : je vous conseille de manger au moins 2 fruits par jour (ou un fruit et un jus) ainsi que deux portions de légumes ceux-ci vous apporteront fibres, vitamines et sels minéraux indispensables.

5. « **Sucre ajouté** » : présent dans les bonbons, chocolats, pâtisseries, boissons sucrées... ce sucre ne nous amène que de l'énergie et fort peu de vitamines et de sels minéraux. Il est cependant utile pour les collations les jours de compétitions par exemple.

Voici plusieurs exemples d'horaire pour une journée (journée de semaine, cours de 8h30 à 16h, entraînement le soir)

Exemple 1	Exemple 2	Exemple 3	Exemple 4
<p>Petit-déjeuner : 7h-7h30</p> <p>Deux tranches de pain avec de la confiture + un fruit + une tasse de lait</p>	<p>Petit-déjeuner : 7h-7h30</p> <p>Un bol de céréale avec du lait entier + un yaourt + un verre de jus d'orange</p>	<p>Petit-déjeuner : 7h-7h30</p> <p>Deux tranches de pain avec du fromage + un fruit + une tasse de cacao</p>	<p>Petit-déjeuner : 7h-7h30</p> <p>Un bol de céréale avec du lait entier + un fruit + un verre d'eau</p>
<p>Dîner : heure de temps de midi à l'école.</p> <p>Repas chaud complet (féculent, viande, légume)</p>	<p>Dîner : heure de temps de midi à l'école</p> <p>Repas tartine</p>	<p>Dîner : heure de temps de midi à l'école.</p> <p>Repas chaud complet (féculent, viande, légume)</p>	<p>Dîner : heure de temps de midi à l'école</p> <p>Repas tartine</p>
<p>Collation : entre 16h et 17h</p> <p>Un biscuit + un fruit ou un produit laitier</p>	<p>Collation : entre 16h et 17h</p> <p>Deux tranches de pain + confiture, sirop</p>	<p>« Souper » : vers 16h30</p> <p>A cette heure, l'enfant n'a évidemment pas envie de manger un repas chaud complet. Je propose donc un souper qui ressemble plus à une collation comme des crêpes, des pains perdus, un repas tartine,...</p>	<p>« Souper » : vers 16h30</p> <p>A cette heure, l'enfant n'a évidemment pas envie de manger un repas chaud complet. Je propose donc un souper qui ressemble plus à une collation comme des crêpes, des pains perdus, un repas tartine,...</p>
<p>Entraînement de 18h30 à 19h30</p>	<p>Entraînement de 18h30 à 19h30</p>	<p>Entraînement de 18h30 à 19h30</p>	<p>Entraînement de 18h30 à 19h30</p>
<p>Souper : 20h</p> <p>Repas tartine léger</p>	<p>Souper : 20h</p> <p>Repas chaud complet mais léger (par exemple : riz, escalope de poulet, ratatouille de légumes)</p>	<p>Collation : 20h</p> <p>Un biscuit + un fruit ou un produit laitier</p>	<p>Collation : 20h</p> <p>Deux tranches de pain + confiture, sirop</p>