



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 sherbrookoïses en matière d'alimentation et d'activité physique*

- Propositions de restauration rapide avec choix santé

bougerjenmange.ca

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

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

- Nutrition du sport (enfants et jeunes)

dietitians.ca, cliquez sur:

Votre santé > La nutrition de A à Z > Nutrition du sport (enfants et jeunes)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014
ISSN : 978-2-924330-25-8 (version imprimée)
ISSN : 978-2-924330-26-5 (version PDF)

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 sherbrookoïse pour des jeunes en santé.

L'Alliance sherbrookoïse pour des jeunes en santé regroupe la Ville de Sherbrooke, le CSSS-IUGS, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke et le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons de l'Est. Ce partenariat stratégique vise à améliorer la santé des jeunes Sherbrookoïses de 17 ans et moins, 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 Sherbrookoïse pour des jeunes en santé!

Pour plus d'information, visitez **bougerjenmange.ca**

Ce document a été réalisé avec l'aide financière de la Fondation Vitæ du CSSS-IUGS.

 Suivez-nous sur Facebook!



 Québec ENFORME

 FONDATION vitæ FONDATION
Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke



Bouger avec énergie, j'en mange!



Alliance sherbrookoïse pour des jeunes en santé

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.



Bien manger après avoir bougé

La collation qui suit une activité physique devrait contenir des glucides et des protéines et devrait être prise dans les 30 minutes après l'activité.

- Lait au chocolat ou boisson de soya aromatisée
- Fruit frais et fromage
- Jus de fruits 100% pur et poignée de noix
- Yogourt aux fruits
- Tartine de beurre d'arachides



Saviez-vous que?

La Ville de Sherbrooke a pris un virage santé et offre dorénavant davantage de choix nutritifs dans ses installations sportives.

Depuis 2008, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke a une politique sur les saines habitudes de vie. Ainsi toutes les écoles se préoccupent activement de la santé des jeunes.

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

ATTENTION

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.

