



## Fiche récapitulative : S'alimenter pour Jouer

### Constat :

Les enfants mangent des aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié. Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.



### Conseils d'alimentation !

#### - Recommandations :

- Pour bien jouer, je mange au moins 2 heures avant l'effort
- Pour bien jouer, je mange équilibré
- Pour bien jouer, je mange doucement et dans le calme

#### - Principes généraux :

- Je recherche la variété dans mon alimentation (viandes, œufs, poissons, légumes, yaourt...)
- Je mange des fruits et légumes (minimum 5 par jour)
- Lorsque j'éprouve la sensation de soif, je privilégie l'eau et j'évite les sodas...
- Juste après le match, je peux manger une barre de céréales ou des pâtes de fruits qui rechargeront les muscles en énergie
- J'évite tous les aliments gras

