



## L'alimentation du jeune sportif

La pratique d'un sport associée à la croissance augmentent les besoins en vitamines, minéraux et protéines. Cependant, une alimentation équilibrée et variée permet de répondre à ces besoins sans aucun problème (les suppléments étant inutiles).

Les repas seront au nombre de 5 (petit déjeuner, collation de 10 heures, déjeuner, collation de 16 heures et dîner).

Le petit déjeuner doit être conséquent et apporter au moins 1 laitage + des féculents ou céréales + 1 fruit ou jus de fruit.

Les collations peuvent apporter chacune un laitage associé à des féculents ou céréales sous la forme de barre de céréale ou de cornes flakes ou de pain (complet de préférence) avec du fromage...

Chaque repas principal (déjeuner et dîner) doit contenir 1 part de légumes + 1 part de féculents.

Un repas équilibré est constitué de :

- 1 crudité (légumes et/ou fruit) à volonté !
- 1 plat protidique (viande, œuf, poisson)
- 1 laitage (lait, fromage, yaourt, fromage blanc)
- 1 féculent (pâte, riz etc...)
- 1 matière grasse en quantité adaptée (d'origine végétale ou animale à alterner).
- Fruit à volonté !

Une vigilance toute particulière devra être apportée quant à l'apport d'acides gras essentiels, en particulier les acides gras oméga 3:

poissons gras (saumon, maquereau...) et des huiles telles que colza, noix, soja...

Par contre, certains aliments comme les pâtisseries et viennoiseries, charcuteries, beurre, crème, fromages et les fritures sont à consommer avec parcimonie (au minimum).

L'hydratation est primordiale puisque l'eau permet de fixer les protéines nécessaires à la croissance. Il est judicieux de réapprendre à l'enfant à boire de l'eau pure et non des sodas trop sucrés.

Les laitages ont une très grande importance dans l'alimentation du jeune sportif en période de croissance par leur rôle au niveau de la solidité et de la croissance des os.

La vitamine C qui contribue à la protection immunitaire se retrouve dans les fruits et légumes frais.

La vitamine D anti-rachitique est présente dans le lait, le beurre, le fromage, le jaune d'œuf.

Les vitamines du groupe B (spécialement les B1, B2, B6) ont un rôle actif dans la croissance ; les céréales complètes, le cacao, les oléagineux, les viandes et poissons en contiennent.

Les minéraux et surtout le magnésium et le calcium chez le jeune sportif nécessitent une attention particulière.

Le magnésium est présent dans les céréales, les légumes frais et les légumes secs, le chocolat.

Le calcium se trouve dans le lait et les produits laitiers qui doivent être largement consommés

→ L'entourage fera en sorte de limiter la disponibilité des sodas et confiseries qui sont particulièrement appréciés des adolescents.

Une alimentation équilibrée et variée est nécessaire et suffisante dans un bon équilibre alimentaire.

## Hydratation

Il faut boire pendant l'effort mais PAS DE BOISSON ENERGISANTE style REDBULL, ni de boisson gazeuses.

Boire avant d'avoir soif, par petites quantités et non glacé

(pour éviter les problèmes intestinaux)

Si vous avez soif c'est que vous êtes déjà déshydraté !!!

Vous pouvez aromatiser votre eau avec du jus de fruits(idéalement 5% de fructose)

exemple : 1 litre d'eau → 2 verre de jus de raisin → 1 pincé de sel