

# Alimentation de l'enfant sportif en pratique



## LES GRANDS PRINCIPES À RESPECTER

- 3 à 4 Produits laitiers / jour.
- 3 à 4 Fruits / jour.
- 1 Crudité/ jour.
- 1 Légume cuit/ jour.
- 2 à 4 Légumes secs / mois.
- 1 à 2 Rations protéinées / jour.
- Produits de la mer... le plus souvent.
- 1 litre ½ d'eau / jour.
- Pas plus d'1 féculent frit / semaine.

## PETITS DÉJEUNERS

- Jus de fruit (100% pur jus).
- Pain - Céréales... à diversifier.
- Confiture – Compote.
- Beurre.
- Laitage : yaourt, yaourt à boire, lait...
- Boisson.
- **Eviter** : Sodas, Pâte chocolatée, Fromage, Charcuterie, Viennoiseries, Céréales fourrées, dont la consommation ne doit pas être quotidienne.

## DÉJEUNER ET DÎNER

- 1 Ration protéinée (viande, poissons, œufs, jambon).
- Associer légumes (soupe, crudités, gratins, poêlées...) et féculents (pâtes, riz, pomme de terre, semoule, blé) à chaque repas.
- Laitage : yaourt, entremet.
- Fruit.
- Boisson : minimum 2 à 3 verres d'eau /repas.
- Attention aux accompagnements (pain, sauces, ketchup, mayonnaise).
- **Eviter** : Sodas, féculents fris et plats gras ou fromagés le soir.

## GOÛTER

- Pain avec (beurre, confiture, compote, fruit écrasé).
- Céréales (différentes de celles du petit déjeuner) .
- Laitage.
- Fruit.
- Boisson.
- Selon la pratique sportive (heure de l'entraînement et intensité) : Pain d'épice, gâteau de riz/semoule, produits lactés céréaliers.
- **Eviter** : Sodas, Pâte chocolatée, Viennoiseries, Gâteau, biscuits salés.