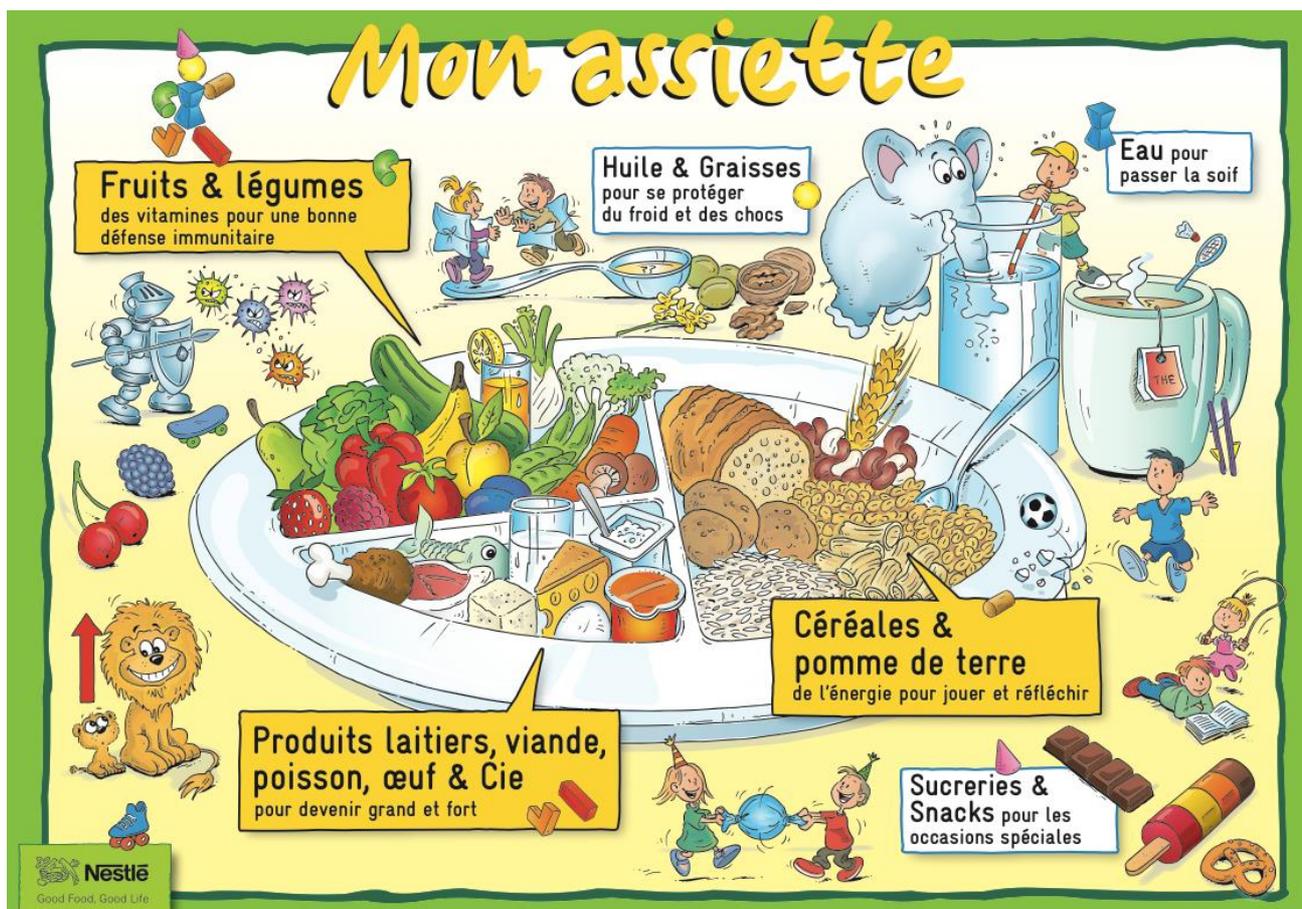


1) Alimentation de l'hockeyeur : Les principes de base

1.1) C'est quoi l'alimentation de base ?



Idée de menus :

- Riz Casimir avec salade
- Escalope grillée et salade de pâtes/légumes
- Saumon sur lit de légumes et pomme de terre
- Polée de riz aux légumes et tofu/quorn
- Spaghetti sauce aux légumes ou bolognaise avec salade

<http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/assiette-optimale/>

Idée de collations:



1.2) Combien de fois dois-je manger par jour ?

Journée type:	
PDJ	2 tranches de pain, beurre, confiture, un morceau de fromage
Collation	Banane, barre de céréale
Midi	Riz Casimir avec salade, 1 assiette
Collation	Yogourt/lait, cornflakes/ fruit
Soir	Gratin de pâtes et légumes, 1 assiette
Tard	1 verre de cacao
Plaisir	1 portion par jour

Pour avoir suffisamment d'énergie je dois manger **5-6x** par jour.



www.clipartfree.de

1.3) Efforts répétitifs - tournoi:

Bien manger et boire le jour avant le tournoi.

Consommer un petit déjeuner digest et riche en farineux.

Exemple : 2 tranches de pain bis avec jambon ou avec beurre et confiture/miel

Manger régulièrement entre les matchs (exemples voir recto)

Ne pas recommandé : Chips, bonbons, limonades

Si possible : Manger 1x un repas plus grand (salade de pâtes ou riz, sandwich, ...).

Boire régulièrement pour ne pas avoir soif : eau, thé légèrement sucré, sirop bien dilué

1.4) L'alimentation de l'enfant: FAQ

A) Mon enfant mange trop / a toujours faim

- Une assiette est suffisante
- Manger lentement, mâcher 15x, les aliments durs (crudités, pâtes al dente, pain complet...) obligent de mâcher
- Manger aux mêmes heures, faire des collations et ne pas laisser grignoter

B) Mon enfant mange trop peu

- Faire 3 repas principaux et 3 collations
- Enrichir le repas de l'enfant (huile, beurre, crème, ...), proposer jus ou boisson lactée
- Manger en famille et au calme, pas de distractions

C) Mon enfant ne mange rien au petit déjeuner

- Proposer une boisson (lactée ou fruitée)
- Faire une récréation plus riche : farineux et fruit ou/et un produit laitier
- Se demander si l'enfant n'a pas faim ou est fatigué

D) Mon enfant ne mange pas de légumes

- Pas de problème si l'enfant mange des fruits et des produits complets
- Faire goûter les légumes plus que 10 fois sous la même forme
- Faire participer aux courses et à la préparation
- « Cacher »: soupe, sauce bolognaise, gratin, cru (dips)