



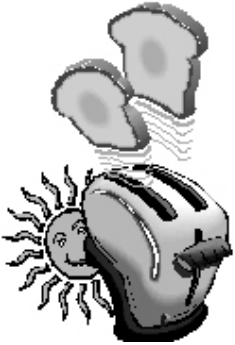
Nutrition

Elisabeth Cerqueira

Diététiste-nutritionniste

membre de l'OPDQ et du groupe Harmonie Santé

Édition Hockey Jan 2004



Le petit déjeuner augmente votre performance au hockey.

On entend souvent dire que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. En fait, tous les repas ont leur importance. Mais la particularité du déjeuner est, comme son nom l'indique, de " briser le jeûne ". Souvent, le repas précédent remonte à 12 heures, le corps dispose donc de peu de carburant. Le cerveau fonctionnant au sucre, ses activités seront plus faibles si vous ne déjeunez pas et votre performance au hockey risque d'en souffrir grandement. Le petit déjeuner devrait apporter à l'organisme de 25 à 30% des éléments nutritifs et des calories de la journée.

Prendre un bon déjeuner équilibré comporte plein d'aspects positifs.

Voici plusieurs raisons pour déjeuner :

- Alimentation globale de meilleure qualité.
- Augmentation de l'énergie. Meilleure humeur.
- Plus de facilité à se concentrer, attitude plus réceptive et attentive.
- Croissance et développement favorisés en raison d'un apport adéquat en énergie et en éléments nutritifs.
- Meilleure performance dans les sports.

Voici maintenant des solutions pour vous aider à déjeuner régulièrement:

- Préparer les aliments du déjeuner la veille.
- Manger des aliments que l'on aime.
- Se coucher plus tôt et se lever plus tôt, si on ne déjeune pas en raison d'un manque de temps.
- Apporter des aliments à consommer dans l'autobus ou à l'école.
- Déjeuner à l'école.
- Si on n'a pas d'appétit en se levant, manger un peu plus tard en matinée (en route vers l'école ou à l'école).
- Avoir des aliments prêts à consommer sous la main ou qui demandent peu de préparation comme un muffin, du pain, des fruits, un jus, des céréales, un petit morceau de fromage, un œuf à la coque...
- Prendre un jus ou un verre de lait à la maison et compléter par d'autres aliments par la suite.
- Si vous n'avez pas faim, commencer par un aliment seulement, deux, puis trois.

==> Saviez-vous qu'un bon déjeuner comprend au moins trois des quatre groupes du guide alimentaire Canadien?

Ex1 : 1 fruit(banane), 1 produit céréalier(muffin), 1 produit laitier(yogourt ou fromage).

Ex2 : 1 fruit(orange), 1 produit céréalier(pain), 1 Viande/substitut(œuf ou b. d'arachide).

- Muffin de toutes sortes, jus ou fruits, noix.
- Bagels (multigrains, sésame, raisins et cannelle, bleuets) garnis de fromage à la crème et tranches de pomme.
- Céréales (+ lait) avec fraises tranchées, bleuets frais, banane, framboises...
- Céréales, lait et jus ou fruits
- Remplacez le lait dans les céréales par du yogourt nature. Ajoutez des fruits frais ou secs (dates, raisins, abricots...)
- Yogourt ou fromage cottage garnis de fruits frais ou en conserve avec petit muffin ou demi-bagel
- Tortillas garnies de fromage à la crème léger et de fruits.
- Tortillas garnies d'œufs brouillés + jus de fruits.
- Œuf à la coque, muffin et lait.
- Gauffre garnie de compote ou de fruits frais et fromage.
- Rôtie (s), beurre d'arachides ou de noix, lait ou jus ou fruit.
- Œuf déposé sur muffin anglais, un peu de mayo, lait ou fruit.
- Lait fouetté aux fruits + muffin (truc : remplacer un peu de lait par du yogourt).
- Yogourt garni de fruits frais et de noix.
- Crêpes avec coulis de fruits et tranches de banane, lait.
- Lait de poule (lait, banane, œuf, vanille au mélangeur).
- Rôtie (s), viandes froides ou fromage, jus.
- Muffin anglais, cretons maigres, grappe de raisin.
- Fromage, fruit et noix.
- Yogourt, noix, céréales.

Boisson énergisante des sportifs

Lait 2% ou 1% 1 litre (4 tasses)

Lait en poudre écrémé 250 ml (1 tasse)

Bananes 3

Vanille 2 ml (½ c. à thé)

Mélanger dans un robot culinaire ou un mélangeur jusqu'à obtention d'un liquide homogène. Réfrigérer. Donne 6 portions (de 1 tasse ou 250 ml).

Pour une évaluation nutritionnelle et des conseils personnalisés, n'hésitez pas à rencontrer une diététiste-nutritionniste, membre du groupe Harmonie Santé le plus près de chez vous (1-877-harmonie ou 514-990-7128) et consultez notre site Internet : www.harmoniesante.com.

Version intégrale

Robert Potvin

Conseiller technique

Hockey Mineur de Chambly