

Vente d'aliments et de boissons lors d'activités sportives à l'école



Pour assurer une bonne hydratation :



- Suggérez aux élèves d'apporter des bouteilles d'eau réutilisables pour boire avant, pendant et après l'activité ou le jeu.
- Assurez-vous que les élèves ont accès à de l'eau en tout temps.
- Assurez-vous qu'**au moins 50 %** des boissons offertes appartiennent à la catégorie *À vendre prioritairement*, comme l'eau, l'eau gazéifiée, le lait nature et les boissons au soja enrichies et non aromatisées.
- Assurez-vous que **pas plus de 50 %** des boissons offertes appartiennent à la catégorie *À vendre occasionnellement*, comme les jus de fruits ou de légumes purs et le lait au chocolat à faible teneur en sucre.
- Avant d'offrir des boissons comme les boissons pour sportifs, consultez la section « Autres boissons » des Critères nutritionnels.

Signes de déshydratation

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| • Crampes | • Maux de tête |
| • Difficulté de concentration | • Étourdissement |
| • Bouche sèche | • Chair de poule |
| • Rougeurs au visage | • Nausée |
| • Faiblesse, fatigue | • Sensation de chaleur |



FAITES-EN TOUT UN PLAT!

L'eau est l'option de choix pour apaiser la soif. Une bonne hydratation aide les élèves à se sentir alertes et énergiques.

Pour offrir des collations et des repas sains :

- Choisissez des produits frais et entiers comme les fruits frais, les bagels faits de grains entiers et les noix et graines pour donner et redonner de l'énergie, plutôt que des « aliments pour les sportifs » comme les barres protéinées ou énergisantes, les boissons pour sportifs, les gels et les substituts de repas.
- N'offrez que des boissons et aliments faits d'ingrédients naturels, comme l'avoine, le riz brun, les fruits séchés, les noix et les graines.
- Offrez des repas et des collations riches en glucides et faits avec des produits de grains entiers, des fruits, des légumes et du lait écrémé. Les glucides constituent la principale source d'énergie des sportifs.
- Suivez les Lignes directrices en vous assurant qu'au moins 50 % des repas préemballés et des collations offertes appartiennent à la catégorie *À vendre prioritairement*, et le reste à la catégorie *À vendre occasionnellement*.

- Veillez à ce que les listes d'ingrédients soient présentes et visibles sur les emballages pour que les parents et les élèves puissent facilement déceler les risques d'allergies ou d'intolérance, ou les incompatibilités pour des raisons religieuses ou de préférences.
- Consultez une personne agréée par le site [Food Safe](#) pour vous assurer que toutes les précautions ont été prises.
- Vendez des aliments à faible teneur en sucre, en sodium et en gras provenant de chacun des quatre groupes alimentaires du [Guide alimentaire canadien](#).
- Pour obtenir des performances et une santé optimales, offrez le repas de deux à quatre heures avant une activité et la collation une ou deux heures avant une compétition sportive.

Exemples de collations saines pour les activités sportives à l'école

- | | |
|---|---|
| • Mélange campagnard fait de noix, de graines et de fruits séchés | • Salade verte avec poulet grillé récemment préparée |
| • Salade de haricots mélangés | • Coupe de salade de fruits avec eau ou jus de fruit pur |
| • Rôtie (pain de grains entiers) avec beurre d'arachides ou d'amandes | • Viande maigre sur une moitié de petit pain fait de grains entiers |
| • Craquelins faits de grains entiers avec fromage | • Frappé maison fait de yogourt nature, de lait et de fruits frais |
| • Barre céréalière faite de grains entiers avec lait ou yogourt | • Demi-bagel avec fromage |

Pour soutenir activement une saine alimentation :

- Faites participer les élèves au choix d'aliments et de boissons des catégories À vendre prioritairement et À vendre occasionnellement qui devraient être vendus lors d'activités sportives.
- Offrez les produits de la catégorie À vendre prioritairement à des coûts moindres que ceux de la catégorie À vendre occasionnellement.

Comment en apprendre davantage?

- HealthLink BC: www.HealthLinkBC.ca
 - Consultez un diététiste professionnel en faisant le **8-1-1** ou [envoyez un courriel à un diététiste professionnel de HealthLinkBC](#)
 - [HealthLinkBC File #109 Energy Drinks](#)
- Programme Food Safe : www.foodsafe.ca
- Attestation Food Safe (cours en ligne sur la salubrité alimentaire) : www.health.gov.bc.ca/protect/food-safety-courses.html
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/indexeng.php

© 2013 Province of British Columbia. Tous droits réservés. Peut être entièrement reproduit, à condition de mentionner la source. Ces renseignements ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin ou les conseils individuels d'une diététiste professionnelle. Ils ne servent qu'à des fins d'éducation et d'information seulement.



HealthLinkBC