



Alimentation sportif HCFCG

Concept et les principes de bases

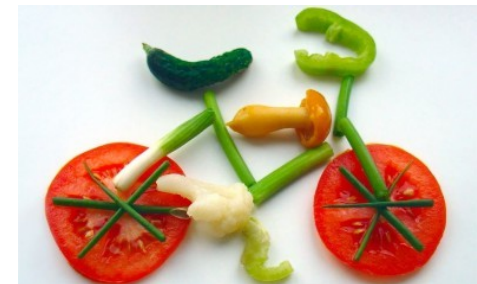


2 juillet 2018

Reber Simone
Diététicienne ASDD, HFR sport

Au programme

- I) L'HFR Sport et concept nutrition
- II) Principes de bases de l'alimentation de l'hockeyeur
- III) FAQ alimentation de l'enfant



I) HFR sport

Prestations:

- Diagnostic & performance
- Coaching
- Diététique
- Bilan santé médico-sportif
- Bilan fonctionnel
- Renforcement musculaire
- Préparation physique
- Physiothérapie, ostéopathie
- Orthopédie et autres spécialités médicales
- Récupération, massage, ...
- Piscine thérapeutique

- Multidisciplinaire
- Individualisation de l'offre de prestations
- Multi-site
- Bilingue
- Jeune et dynamique
- Expériences: HCFG, Elfic, PTDM, AFS, etc ...

Contact:

Tel: 026 306 24 80

Email: sport@h-fr.ch



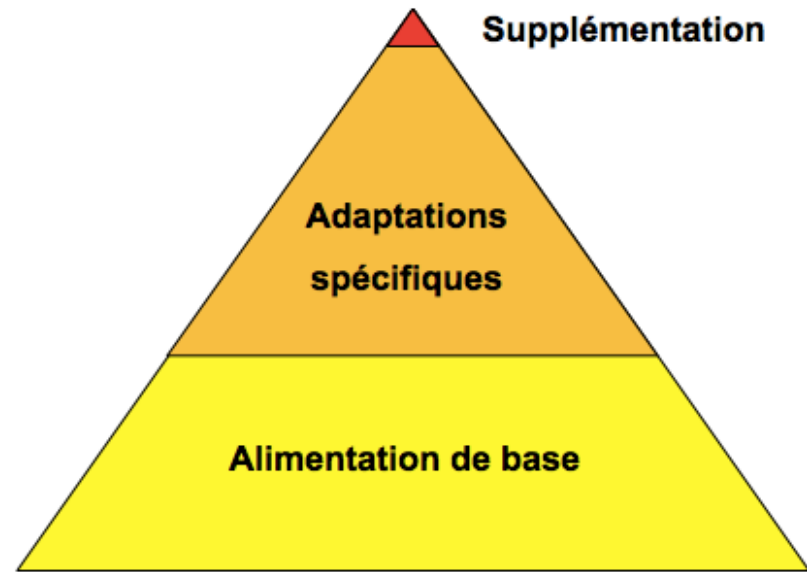
I) Vue globale du concept (25.4.18)

Concept Nutrition Sportive HCFG	Niveau de complexité de la prise en charge	Format : Conférence (C) Workshop (W) Handout (H)	1 ^{er} Equipe	Juniors Elites	Novices Elites	Minis – Mosi Top	Mosi B, Piccolos	Entraîneurs	Parents	Staff	Restaurant	
Consultations individuelles HFR sport en cas de problèmes de digestion, de manque d'énergie, des blessure, perte de poids,...		Indiv	X	X	X	X	X	F				INDIVIDUALISER
Compléments alimentaires (quoi, quand, comment, dopage)		C/W/H		X4				X4		F	F	RESPONSABILISER
Facteurs de performance, timing, prise de la masse musculaire		W/H			X3			X3		F	F	RESPONSABILISER
Match et régénération		C/H				X2		X2	X	F	F	ÉDUQUER
Alimentation de base, spécifique du hockeyeur, alimentation pour tournoi		C/H						X1	X1	X	F	F

X1-4 = Interventions

x = suivi individuel

F = facultatif



II) Alimentation de base - Basisernährung

Mon assiette

Fruits & légumes
des vitamines pour une bonne
défense immunitaire

Huile & Graisses
pour se protéger
du froid et des chocs

**Eau pour
passer la soif**

**Céréales &
pomme de terre**
de l'énergie pour jouer et réfléchir

**Produits laitiers, viande,
poisson, œuf & Cie**
pour devenir grand et fort

**Sucreries &
Snacks** pour les
occasions spéciales

Qualität und Mengen:

Erwachsene



Sportler



Alimentation de base: rythme

Journée type (exemple) :

PDJ 2 tranches de pain, beurre, confiture, un peu de fromage

Collation Fruit, barre de céréale ou pain

Midi 1 assiette de riz Casimir avec salade

Collation Céréales avec yogourt ou lait ou/et fruit

Soir 1 assiette de gratin de pâtes et légumes

Tard 2 dl de cacao

Plaisir 1 portion par jour

Boisson 1 l de boisson peu ou pas sucrée (plus si sport)

**Avant un entraînement:
4-heures / Zvieri !**



Source: <http://klasse-klasse.ch/wordpress/?p=1576>

Zwischenmahlzeiten / vor einem Training:



3) Tournois

- Bien manger et boire **le jour avant** le tournoi.
- **Petit déjeuner** : 2 tr de pain bis avec jambon ou avec beurre et confiture/miel
- **Manger régulièrement** entre les matchs (banane, barre, galette de riz, pain, ...)
- Manger 1x **un repas plus grand** (salade de pates/riz, sandwich, ...).
- **Boire régulièrement** (eau, sirop pas trop sucré, thé légèrement sucré) pour ne pas avoir soif...
- Avoir différents aliments avec soi, mais pas tout manger!

III) Alimentation de l'enfant: FAQ

A) Mon enfant mange trop / a toujours faim

1 assiette = assez

Manger lentement

Mâcher (20x ou plus)

Aliments durs vs. aliments mous

Faim vs. envie

Rythme (manger aux mêmes heures)

Collations vs. grignotages



B) Mein Kind ist sehr wenig

Häufiger essen (Zwischenmahlzeiten)

Anreichern (Öl, Butter, Rahm, ...)

Getränke (Saftshorle, Milchgetränke)

In Ruhe essen

Keine Ablenkung

Zusammen essen



<https://cd5.aponet.de/typo3temp/pics/367271c800.jpg>

C) Mon enfant ne mange rien au PDJ

Proposer boisson (lactée ou fruitée)

Faire une récréation plus riche:

→ farineux obligatoire avec fruit ou/et produit laitier ou viande froide...

→ Ne pas oublier de boire



Source: swissmilk.ch

Se demander si l'enfant n'a pas faim ou est fatigué

D) Mein Kind isst kein Gemüse

Kein Problem wenn Obst und Vollkornprodukte gegessen werden.

« Geschmackstraining »:

- Probieren lassen (nötig sind >10x dieselbe Form)
- Kind miteinbeziehen (Einkäufe, Zubereitung, ...)

« Verstecken »: Suppe, Bolognese, Gratin,
Dipp mit Gemüsestäbchen...



Source: <http://www.chfi.com/2017/06/14/simple-trick-make-kids-eat-vegetables/>



Place à vos questions...

Reber Simone

Diététicienne BSc ASDD – HFR sport
simone.reber@h-fr.ch

Contact HFR sport:
Tel: 026 306 24 80
Email: sport@h-fr.ch

