



NUTRITION ET HYDRATATION

Leçon 8 : Pensez au sucre

Lorsque nous faisons le plein de boissons sucrées, nous n'avons pas autant de place pour les aliments et les boissons nutritifs qui nous fournissent les vitamines et autres nutriments dont notre corps a besoin pour concourir à son meilleur. Cette leçon enseignera aux athlètes la quantité de sucre contenue dans différentes boissons et les aidera à « pensez intelligemment quand il s'agit du sucre ».

RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Les athlètes apprennent les avantages de la réduction de la consommation de sucre et deviennent plus conscients des boissons sucrées, telles que les jus et les sodas.
- Les entraîneurs et les aidants aident les athlètes à augmenter leur consommation d'eau.

ÉQUIPEMENT/MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Facultatif : Échantillons d'étiquettes de récipients à boisson, morceaux de sucre, un verre transparent avec 72 g (13 cuillères à café) de sucre, et une cuillère à café.

PLAN DE LA LEÇON

| 20 MINUTES AU TOTAL | DESCRIPTION |
|---------------------|------------------------------------|
| 3 minutes | Accueil & rencontre |
| 11 minutes | Feu de signalisation du sucre |
| 3 minutes | Question du jour pour les athlètes |
| 3 minutes | Clôture |



ACCUEIL ET RENCONTRE (3 minutes)

Saluez les athlètes à leur arrivée. Invitez les athlètes à marcher et à parler à un partenaire sur l'eau potable jusqu'à ce que tout le monde arrive. *Combien de verres d'eau avez-vous bu aujourd'hui ? Comment restez-vous hydraté tout au long de la journée ?*

Pour commencer la leçon, appelez tout le monde avec le signal désigné.

Une fois les athlètes rassemblés, présentez la leçon de la journée sur le Fitness par le sport. *La leçon d'aujourd'hui s'intitule Pensez au sucre ! Il est important de savoir quelle quantité de sucre est ajoutée aux boissons que nous consommons. Le guide Fit 5 recommande de boire 5 bouteilles d'eau par jour. Combien d'entre vous boivent autant d'eau par jour ?* Reférez-vous à l'image du feu de circulation ci-dessous, qui liste les boissons rouges, jaunes et vertes, lorsque vous expliquez cette section. *L'eau est la meilleure boisson pour rester hydraté et donner le meilleur de soi-même.*

D'autres boissons, telles que les sodas, les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs, ont bon goût mais contiennent beaucoup de sucre et de caféine. Ce sont des boissons qui doivent être bues moins fréquemment, car elles n'apportent pas beaucoup d'autres nutriments, peuvent provoquer des caries et nous faire prendre du poids. Bien qu'elles soient faibles ou nullement caloriques, les boissons gazeuses diététiques n'offrent pas non plus de valeur nutritionnelle. Ils doivent être évités à moins qu'ils n'aident à réduire l'apport calorique d'une personne en passant d'un soda ordinaire à un soda light.

Ensuite, il y a les boissons, comme les jus de fruits à 100 % et le lait, qui contiennent d'autres nutriments tels que des protéines et des vitamines qui nous maintiennent forts et en bonne santé. Les jus de fruits et le lait contiennent également beaucoup de sucre, mais comme ils contiennent des nutriments ajoutés, il est acceptable de les inclure tous les jours, mais en plus petites quantités.



FEU DE SIGNALISATION DU SUCRE (11 minutes)

Objectif : Sensibiliser les athlètes à la quantité de sucre dans les boissons et renforcer le fait que l'eau est la meilleure option.

Instructions :

L'équipe jouera au jeu du feu rouge, feu jaune, feu vert. Les athlètes partiront en ligne droite.

- À l'aide du tableau des boissons de la page suivante, mentionnez différents types de boissons dans un ordre aléatoire, en choisissant des boissons dans différentes sections. Les athlètes devront déterminer s'il s'agit d'un feu rouge, jaune ou vert.
 - Lumière rouge - pas un bon choix de boisson NE **BOUGEZ PAS**
 - Lumière jaune - bien en quantités modérées **DÉPLACEZ-VOUS LENTEMENT**
 - Feu vert - le meilleur choix pour une boisson **MOVE FAST**
- Faites une pause après chacun d'eux et expliquez la bonne réponse. Vous pouvez également partager des idées sur la façon de réduire le sucre dans certaines de ces boissons. Par exemple, si vous buvez du café sans sirops ni sucres ajoutés, recherchez des boissons énergisantes sans sucre ou diluez les boissons sucrées dans la mesure du possible.
- Une fois que tous les athlètes ont atteint la ligne d'arrivée désignée, demandez-leur de revenir en sprint vers le départ et de recommencer.

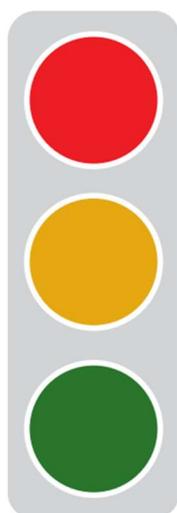
Options :

- Demandez aux athlètes de se déplacer de différentes manières, par exemple en sautant, en faisant de sauts à cloche pied ou en faisant des glissements ou mouvements latéraux.
- Si vous avez apporté des morceaux de sucre ou du sucre et des cuillères à café, montrez visuellement la quantité de sucre dans chaque boisson en mesurant la quantité de sucre dans la boisson que vous avez indiquée sur la base du tableau de la page suivante.

Choix de boissons saines

| ROUGE | JAUNE | VERT |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------|
| Thé sucré | Lait | Eau du robinet |
| Boisson pour sportifs | Jus d'orange 100% naturel | Eau en bouteille |
| Boisson énergisante | Chocolat ou lait de soja | Eau infusée à la menthe |
| Queue | | Eau citronnée |
| Moka glacé | | Eau gazeuse |
| Thé à bulles sucré | | Café (naturel ou au lait) |
| Barbotine | | Thé (naturel ou au lait) |
| Jus | | |

Il existe de nombreuses options de boissons, mais certaines sont plus saines que d'autres. **Ce guide peut vous aider à choisir les meilleures options pour rester hydraté et donner le meilleur de vous-même.**



Les sodas, les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs ne sont PAS de bons choix.

Les sodas, les boissons énergisantes et les boissons pour sportifs contiennent plus de sucre et peuvent vous faire prendre du poids. Les boissons énergisantes et de nombreuses boissons gazeuses contiennent également de la caféine. La caféine ne vous aide pas à rester hydraté.

Le lait écrémé et le jus à 100 % sont également de bons choix en petites quantités.

Le lait écrémé et les jus de fruits à 100 % sont de bonnes options pour accompagner les repas. Les portions doivent être petites. Pas plus de 3 tasses de lait et 1 tasse de jus par jour.

L'eau est la meilleure boisson !

Buvez de l'eau tous les jours. Si vous aimez les boissons aromatisées, essayez l'eau pétillante ou ajoutez quelques fruits à votre bouteille d'eau.



Équivalents en morceaux de sucre dans les boissons

| BOISSON | SUCRE* |
|--------------------------------------|--------|
| Eau (250 ml) | 0 |
| Lait seul (250 ml) | 3** |
| Boisson de soja au chocolat (250 ml) | 5 |
| Jus d'orange 100% (200ml) | 5** |
| Lait au chocolat (250 ml) | 6 |

| BOISSON | SUCRE* |
|--|--------|
| Thé froid (355 ml) | 10 |
| Boisson aromatisée aux fruits (355 ml) | 10 |
| Boisson pour sportifs (700 ml) | 10 |
| Boisson énergisante (500 ml) | 14 |
| Cola (591 ml) | 17 |

| BOISSON | SUCRE* |
|-----------------------------|--------|
| Crème glacée Moka (500 ml) | 20 |
| Thé à bulles sucré (500 ml) | 21 |
| Granité au citron (1000 ml) | 24 |

* quantité de morceaux de sucre ou cuillères à café

** Fructose naturel



QUESTION DU JOUR POUR L'ATHLÈTE (3 minutes)

Quelle boisson pourriez-vous essayer de remplacer par de l'eau ?

- Rappelez aux athlètes que les boissons contenant beaucoup de sucre ont bon goût, ce qui les rendent plus difficile à abandonner. Commencez par remplacer un verre par jour par de l'eau. Vous pouvez même réduire la teneur de vos boissons sucrées (préparez une boisson mi-sportive, mi-eau). Cela peut prendre un peu de temps pour rééduquer vos papilles gustatives et s'habituer à l'eau, donc l'ajout de citron ou d'autres arômes naturels à l'eau peut la rendre plus satisfaisante à boire.
- Rappelez aux athlètes d'ajouter de nouveaux objectifs à leur Suivi hebdomadaire des habitudes.



CLÔTURE (3 minutes)

Remerciez les athlètes pour leur participation et leurs efforts. **Partagez votre façon préférée d'ajouter de la variété à votre eau.** *J'aime infuser l'eau en ajoutant du jus de citron ou des concombres. Parfois, je bois aussi de l'eau pétillante au lieu d'autres boissons gazeuses comme les sodas.*

Rappels :

- Activité Homeplay (à faire chez soi) : Éliminer les boissons sucrées - *Pour le Homeplay de cette semaine, vous serez invité à participer au « Défi d'élimination des boissons sucrées » pour réduire leur nombre chaque jour.*
- Partagez vos commentaires et félicitez-vous pour les efforts et les habitudes saines observés.

Réflexion de l'entraîneur :

- Qu'est-ce qui a fonctionné ?
- Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que peut-on faire différemment ?

RESSOURCES DE SOUTIEN

- Homeplay : Défi pour éliminer les boissons sucrées
- Guide Fit 5
- Meilleures boissons : Recettes d'eau aromatisée