

Nutrition for Athletes

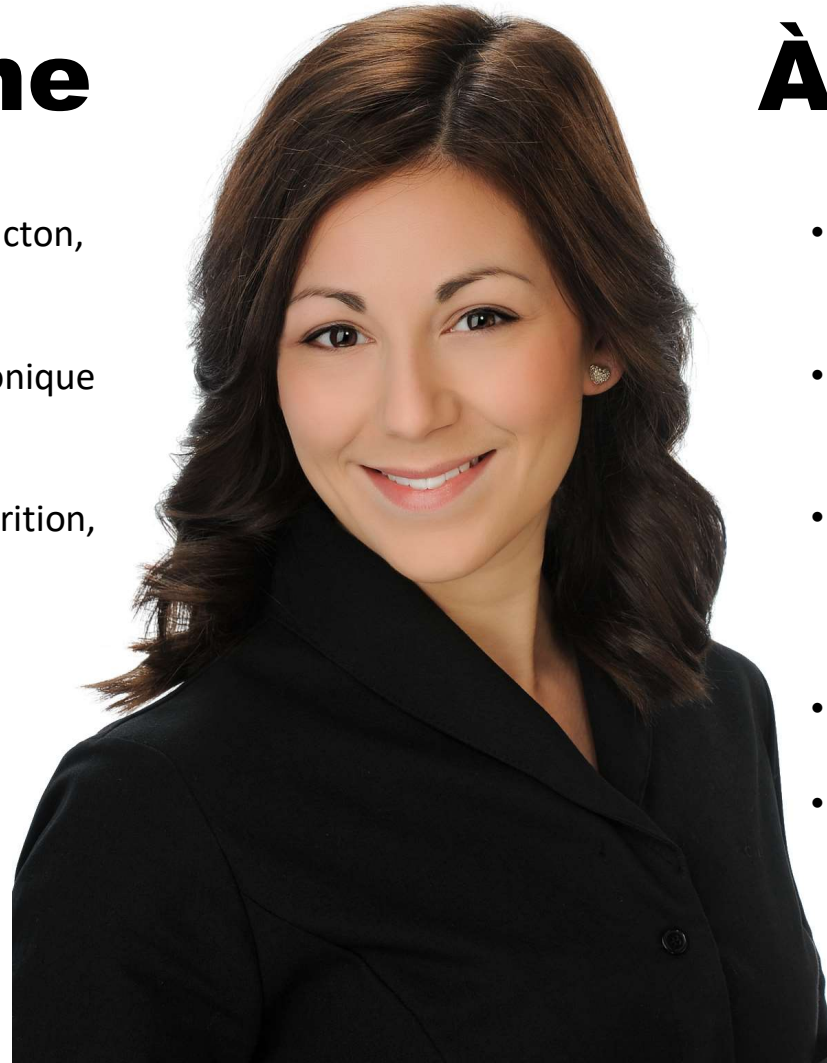
La nutrition pour athlètes

Presented by | Présenté par Véronique Guitard, BSc., RD/Dt.P
For Special Olympics Canada | Pour Olympiques Spéciaux Canada

Véronique  Guitard
NUTRITION

About me

- Registered Dietitian in Moncton, New-Brunswick
- Owner and founder of Véronique Guitard Nutrition
- Bachelors of Science in Nutrition, University of Moncton
- I'm a total *foodie*!
- I enjoy hiking and Ultimate Frisbee



À mon sujet

- Diététiste Immatriculée à Moncton, au Nouveau-Brunswick
- Propriétaire et fondatrice de Véronique Guitard Nutrition
- Baccalauréat en science (nutrition), Université de Moncton
- Je suis une *foodie*!
- J'aime faire de la randonnée et jouer au Frisbee Ultime



Importance of Nutrition for Athletes

- Greater overall health and reduced disease risk
- Healthier immune system
- Improved energy levels and endurance
- Improved performance
- Improved muscle healing and recovery
- Injury prevention
- Increased focus, attention, concentration and reaction times

Importance de la nutrition pour athlètes

- Meilleure santé globale et risque de maladie réduit
- Système immunitaire en santé
- Amélioration du niveau d'énergie et de l'endurance
- Amélioration de la performance
- Guérison et récupération musculaire
- Prévention des blessures
- Meilleur niveau d'attention, de concentration et des temps de réaction



Can I Optimize My Nutrition?

- Make liquids a priority
- Aim for a balanced plate
- Get into a routine
- Get cooking!
- Use SOC resources to your advantage

Puis-je optimiser mon alimentation?

- Faire des liquides une priorité
- Viser une assiette équilibrée
- Développer une routine
- Cuisinez!
- Utilisez les ressources OSC à votre avantage

Make liquids a priority

- Proper hydration is just as important as eating the right foods.
- According to Sports Dietitians Australia, dehydration can reduce athletic performance by up to 30%.
- Are you drinking enough liquids?



X 9-12



Faites des liquides une priorité

- Bien s'hydrater est tout aussi important que de manger les bons aliments.
- Selon *Sports Dietitians Australia*, la déshydratation peut réduire la performance athlétique de 30 %.
- Buvez-vous suffisamment de liquides?



X 9-12



Look for signs of dehydration



Thirst



Soif

Sachez identifier les signes de déshydratation

Look for signs of dehydration



**Color of
your urine**



**Couleur de
votre urine**

Sachez identifier les signes de déshydratation

Look for signs of dehydration



Mood

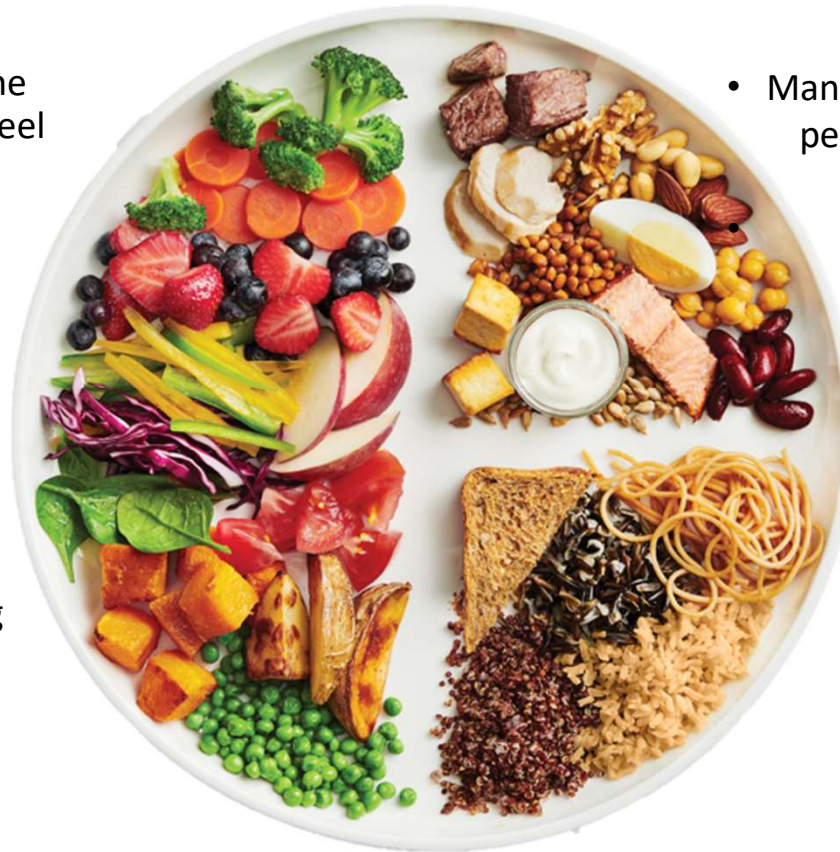


Humeur

Sachez identifier les signes de déshydratation

The Balanced Plate

- Eating well everyday sets the foundation for athletes to feel and perform at their best.
- May need more food on training or event days
- On most days → aim for a balanced plate by following Canada's Food Guide.



L'assiette équilibrée

- Manger les bons aliments chaque jour permet aux athlètes de se sentir bien et de performer au mieux de leur forme.
- Besoins énergétiques plus élevés pendant les jours d'entraînement ou de compétition
- La plupart des jours → viser l'assiette équilibrée en suivant le Guide alimentaire canadien.



The Balanced Plate

L'assiette équilibrée

Vegetables & Fruit
Légumes & fruits



Protein Foods
Aliments protéinés



Whole Grain Foods
Aliments à grains entiers



How do YOU follow the balanced plate?



Comment suivez-vous l'assiette équilibrée?



Get Into a Routine

Développer une routine

- Struggling to get your eating schedule just right? Try the following:
 - ✓ Eat breakfast within 1-2 hours after waking
 - ✓ Eat balanced meals and snacks every 3-4 hours
 - ✓ Combine protein with carbohydrate
 - ✓ Ensure some wind-down time and adequate hours of sleep to help with recovery
- Remember: Your routine may be different than someone else's!
- Vous avez de la difficulté à respecter un horaire des repas? Essayez ce qui suit:
 - ✓ Déjeuner dans les 1 à 2 heures suivant le réveil
 - ✓ Manger des repas et des collations équilibrés aux 3-4 heures
 - ✓ Combiner les protéines et les glucides
 - ✓ Prévoir des périodes de repos et suffisamment de temps de sommeil pour faciliter la récupération.
- Rappel: Votre routine peut être différente de celle de vos co-équipiers!

Get Cooking!

- Preparing and cooking meals and snacks is an essential skill for success!
- Speedy meal-planning tips:
 - ✓ Set aside time to plan meals and snacks each week
 - ✓ Cook once, eat twice!
 - ✓ Reinvent leftovers
 - ✓ Use slow cookers, rice cookers, or the microwave to save time
 - ✓ Opt for healthy convenience foods



Cuisinez!

- Préparer et cuisiner des repas et collations est une compétence essentielle pour la réussite!
- Conseils rapides pour planifier des repas:
 - ✓ Planifier de prendre du temps chaque semaine pour la planification de repas et collations
 - ✓ Cuisiner une fois, manger deux fois!
 - ✓ Réinventer les restants
 - ✓ Utiliser la mijoteuse, le cuiseur de riz ou le micro-ondes pour économiser du temps
 - ✓ Opter pour des aliments commodes

Resources available to YOU!

- Sobeys Nutrition Breaks
 - 4 NEW sessions coming soon!
- Wellness Wednesday Videos
- Recipes
- And more...

Visit

nutritionguide.specialolympics.ca/sobeys-nutrition-corner

For all of these FREE resources!

Ressources à votre disposition

- Ateliers sur la nutrition de Sobeys
 - 4 NOUVEAUX ateliers à venir!
- Vidéos: Mercredis mieux-être
- Recettes
- Et plus encore...

Visitez

<https://nutritionguide.specialolympics.ca/fr/sobeys-nutrition-corner>

Pour ces ressources GRATUITES!





Let's Connect!



Connectons-nous!

**Thank you for
listening!**

**Merci de votre
écoute!**

*Sincerely,
Véronique Guitard, RD*

