



Nutrition for Athletes

Presented by Véronique Guitard, BSc, RD
For Special Olympics Canada

La nutrition pour athlètes

Présenté par Véronique Guitard, BSc, Dt.i
Pour Olympiques Spéciaux Canada

About Me

- Registered Dietitian (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 (Moncton, 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



Your body is like a car...

**Ton corps est comme
une auto...**



Importance of Nutrition for Athletes

Importance de la nutrition pour athlètes

Improved performance, energy levels and endurance



Amélioration de la performance, du niveau d'énergie et de l'endurance

Greater overall health



Meilleure santé globale

Improved muscle healing and recovery



Guérison et récupération musculaire

Healthier immune system



Système immunitaire en santé

Injury prevention



Prévention des blessures

Increased focus, concentration and reaction times



Meilleur niveau d'attention, de concentration et des temps de réaction



On The Menu

- The Balanced Plate
- Fueling For Sport
- Hydration



Au menu

- L'assiette équilibrée
- Faire le plein pour le sport
- Hydratation

The Balanced Plate

L'assiette équilibrée



Have plenty of
vegetables & fruit

Mangez des **légumes
et fruits** en abondance

Eat **protein foods**

Consommez des
aliments protéinés

Choose
whole grain foods

Choisissez des
aliments à grains entiers

Training or Game Day May Look Different...

Les journées d'entraînement ou de tournois peuvent être différentes...



Moderate Training Plate

Assiette d'entraînement modéré



Hard Training Plate

Assiette d'entraînement difficile





Before Sports

Do you have 2 to 3 hours?

- Eat a balanced meal (Moderate or Hard Training Plate).

Only 30-60 minutes?

- Eat a small snack made mostly of carbohydrate foods.

Avant le sport

Vous avez 2 à 3 heures?

- Mangez un repas équilibré (assiette d'entraînement modéré ou difficile).

Seulement 30 à 60 minutes?

- Mangez une petite collation composée principalement d'aliments riches en glucides.



2-3 h



30-60 min



During Sport

For lower-intensity activities lasting less than 45 minutes:
you may not need to eat.

For high-intensity activities lasting longer than 45 minutes:

- Choose easy-to-digest carbohydrate foods and drinks.
- Sports drinks can be useful.

Pendant le sport

Pour les activités de faible intensité de moins de 45 minutes:
vous n'aurez peut-être pas besoin de manger.

Pour les activités de haute intensité de plus de 45 minutes :

- Choisissez des aliments et des boissons riches en glucides faciles à digérer.
- Les boissons sportives peuvent être utiles.



After Sport

Within 30 minutes, re-fuel by:

- Eating a snack with carbohydrate foods and protein foods.

OR

Within 1-2 hours, re-fuel by:

- Eating a balanced meal based on Canada's Food Guide.

Après le sport

Dans les 30 minutes après le sport, choisissez:

- Une collation contenant des aliments riches en glucides et des aliments protéinés.

OU

Dans les 1 à 2 heures après le sport, choisissez:

- Un repas équilibré selon le Guide alimentaire canadien.



30 min



1-2 h



A circular inset image on the left side of the page shows a man with a beard and short hair, wearing a dark blue athletic shirt, drinking water from a clear plastic bottle. The background is bright and out of focus, suggesting an outdoor setting with sunlight filtering through leaves. A small orange asterisk icon is positioned at the top left of the green background, near the top of the circular image.

Hydration

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?

Hydratation

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?

Decorative elements at the bottom left of the page include a blue asterisk icon, a smaller white asterisk icon, and a dark blue brushstroke shape. There is also some faint, illegible orange text in the bottom left corner.



x 9-12

Good fluid choices include: water, milk, unsweetened plant-based beverages

Bons choix de liquides: l'eau, le lait, les boissons végétales non sucrées

Color of your urine
Couleur de votre urine



Look for signs of dehydration...
Sachez identifier les signes de déshydratation...



Thirst
Soif



Mood
Humeur

What About Caffeine or Alcohol?

Alcohol:

- Inflammatory
- Can make it difficult for your body to build and repair muscle
- Can affect sleep and dehydrate



Caffeine:

- Stimulant
- Can affect sleep, dehydrate, lead to anxiety and/or fast heartbeat if taken in excess
- Include unsweetened caffeinated beverages in moderation



Alcool et caféine?

Alcool :

- Inflammatoire
- Peut rendre difficile la guérison et récupération musculaire
- Peut affecter le sommeil et déshydrater

Caféine :

- Stimulant
- Peut affecter le sommeil, déshydrater, provoquer de l'anxiété ou un rythme cardiaque rapide si consommée en excès
- Consommez des boissons caféinées non sucrées avec modération



Reminders for Athletes

- On most days, follow Canada's Food Guide.
- On training, game or event days, you may need to eat and drink differently. The amount of food you eat will depend on your gender, body weight and how intense or long your activity is.
- Water is the best way to hydrate. Only drink sports drinks if being active for long periods of time and at high intensity.
- Speak to a Registered Dietitian for help making a plan specific to your needs!



Rappels pour les athlètes

- La plupart du temps, suivez le Guide alimentaire canadien.
- Les jours d'entraînement, de tournoi ou de compétition, vous devrez peut-être manger et boire différemment. La quantité de nourriture que vous consommerez dépendra de votre sexe, de votre poids corporel et de l'intensité ou de la durée de votre activité.
- L'eau est le meilleur breuvage pour s'hydrater. Buvez des boissons sportives que si vous êtes actif pendant de longues périodes et à une intensité élevée.
- Consultez un ou une diététiste pour vous aider à établir un plan adapté à vos besoins!



Let's connect! Find me on social!
Trouvez-moi sur les médias sociaux!





Thank you for listening!
Merci de votre écoute!

Véronique Guitard, R.D., D.T.i

