

Comment faire pour que votre équipe demeure bien hydratée

Est-ce que l'équipe de votre école participe à une compétition sportive? Assurez-vous que vous athlètes soient hydratés en consommant le meilleur breuvage hydratant qui soit... de l'eau!

Les boissons sportives ne sont pas nécessaires lors d'activités de courte durée ou moins intenses, ni comme breuvage quotidien à l'école. Pour les jeunes athlètes, une collation saine et de l'eau avant la compétition auront le même effet qu'une boisson sportive. Il est aussi important de consommer de l'eau pendant et après l'activité.

Les jeunes athlètes peuvent préférer les boissons aromatisées, ajoutez-y des tranches de fruits pour donner de la saveur. Pas besoin d'ajouter de sucre.

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur les breuvages sains!

La télé en classe!

La télévision peut servir d'outil pédagogique en classe, mais son utilisation est souvent loin d'être bénéfiques pour les élèves :

- *Temps de repos* : La télé peut calmer les élèves, mais elle ne leur permet pas de se détendre et les empêche de faire la sieste.
- *Heure du dîner* : Manger devant la télé empêche les enfants d'être attentifs à leur sensation de satiété, peut les exposer à la publicité et leur enlève du temps pour socialiser, une habileté importante à acquérir et une part importante de l'apprentissage scolaire.
- *Récréation* : Nous connaissons tous les bienfaits d'une récréation active, même quand la météo ne veut pas collaborer et que les élèves sont contraints à rester à l'intérieur.

Voici quelques suggestions pour remplacer la télé en classe :

- Lisez une histoire avant que les jeunes ne se détendent en vue de la sieste.
- Permettez aux enfants de jouer à des jeux de société ou de cartes le midi et favorisez la socialisation à l'aide de leurs « voix intérieures ».
- Les jours de pluie, amenez les enfants au gymnase, dansez en classe ou marchez dans le corridor en imitant divers animaux.

Comment avoir de l'énergie pour les activités parascolaires

Les jeunes athlètes devraient faire du dîner leur principal repas quand ils se préparent pour les activités d'après l'école (soit trois ou quatre heures à l'avance). Le dîner devrait comprendre des glucides pour l'énergie (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers et substituts), des protéines pour la satiété (produits laitiers et substituts, viandes et substituts) et du liquide pour l'hydratation (eau).

Ajoutez une collation nutritive environs 30 à 60 minutes avant l'entraînement ou le match au besoin. Voici quelques suggestions rapides et faciles :

- ½ bagel de grains entiers avec du fromage
- Yogourt et fruit
- Mélange campagnard maison (céréales de grains entiers avec fruits séchés et noix)
- Petit muffin de grains entiers avec du lait
- Légumes et houmous

Pour d'autres suggestions pour bien manger (et jouer!) à l'école, [cliquez ici](#).

Subventions de démarrage de la formation des Fondations pour les écoles en santé!

La Coalition ontarienne des écoles en santé (COES) a développé les bourses de démarrage pour la formation d'écoles en santé (pouvant atteindre 1 500 \$) afin de promouvoir la collaboration entre l'éducation, la santé publique, les parents et les élèves dans le but d'organiser des activités éducatives (ex., ateliers, symposium ou conférence) portant sur [la ressource nouvellement révisée des Fondations pour les écoles en santé](#).

La date limite de demande est le **vendredi 13 mars 2015**. Adressez-vous à la coordonnatrice administrative de COES Arlene Morell à amorell@rogers.com pour tous les détails.

