



Keeping Young Athletes Healthy

Young athletes have the challenge of not only fuelling for growth but for their activity as well. Improper fuelling can affect their energy levels, their growth and increase their risk of injuries.

This month's Sport Nutrition Tip of the Month "**Keeping Young Athletes Healthy**", lists some key areas, such as schedules and picky eaters, for parents to consider when reviewing their young athlete's diet.

To read this article and access our sport nutrition resource site for other nutrition tip sheets in the areas of vitamins and minerals, long distance travel, fluids, gaining weight, losing weight, and dietary supplements, please visit our site at:

<http://www.coach.ca/eng/nutrition/index.cfm>.

Le maintien d'une bonne santé chez les jeunes athlètes

Les jeunes athlètes sont confrontés au défi de s'alimenter pour soutenir non seulement leur croissance, mais aussi leurs activités. Une alimentation inadéquate peut affecter leur niveau d'énergie, leur croissance et augmenter leurs risques de blessures.

Le conseil vedette ce mois-ci «**Le maintien d'une bonne santé chez les jeunes athlètes**», liste plusieurs aspects importants (par exemple, l'emploi du temps des enfants et les enfants qui font la fine bouche) à considérer quand on examine l'alimentation d'un ou d'une jeune athlète.

Pour lire cet article et accéder à notre section Ressources sur la nutrition sportive et pour consulter les fiches de renseignements nutritionnels sur les vitamines et minéraux, l'alimentation pendant les longs voyages, les liquides, le gain de poids, la perte de poids et les compléments alimentaires, veuillez visiter notre site Web à l'adresse :

<http://www.coach.ca/fra/nutrition/index.cfm>.

There's more to coaching!

L'entraînement, c'est plus qu'on l'pense!



Coaching Association of Canada
141 Laurier Avenue West, Suite 300
Ottawa, Ontario K1P 5J3
Telephone: 613-235-5000
Fax: 613-235-9500
coach@coach.ca

Association canadienne des entraîneurs
141, avenue Laurier ouest, bureau 300
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-235-5000
Télec. : 613-235-9500
coach@coach.ca

If you wish to unsubscribe from this newsletter, hit reply and type UNSUBSCRIBE in the subject line.
Si vous ne désirez plus recevoir ce bulletin, veuillez appuyer sur le bouton Répondre et inscrire sur la ligne Objet ANNULER L'ABONNEMENT.

Par DODGE INK INC