

ALIMENTATION DES BEBES NAGEURS

L'enfant, pour se déplacer ou s'équilibrer va devoir fournir un effort musculaire intense et va aussi consommer ces ressources en sucre.

Une fatigabilité qui va en s'accroissant, se constatera en fin de séance.

Ceci est dû tout simplement à une baisse de sucre qu'il faudra compenser.

Aussi, sera-t-il d'ajuster la diététique en conséquence et ainsi que le sommeil pour nos bébés nageurs avant et après les séances.

1- Les différents sucres :

- Ceux qui donnent **vite** de la chaleur :
 - Sucre semoule
 - Sucre cristallisé
 - Sucre en morceaux
 - Miel
 - Confitures
 - Jus de fruits
 - Chocolat
 - Pâtes de fruits
 - Lait concentré sucré
 - Tous les fruits sucrés dont la banane et le raisin.
 - Bonbons

- Ceux qui donnent **lentement** de la chaleur :
 - Pommes de terre
 - Pain
 - Pâtes
 - Riz
 - Semoule
 - Maïzena
 - Petits pois

- Ceux qui contiennent les 2 sortes de sucres :
 - Gâteaux secs
 - Pain d'épices
 - Brioche
 - Petits pains au lait
 - Bouillies instantanées ou à cuire
 - Fruits au sirop
 - Petits pots de fruits.

2- Ce que doit manger un tout petit (4 à 9 mois)

a. Avant d'aller à la piscine :

Si votre bébé est réveillé une heure avant la piscine, vous pouvez lui donner un sucre qui donne lentement de la chaleur comme de la bouillie même si vous ne lui en donnez jamais les autres jours ou une purée de pomme de terre au lait avec un peu de viande mixée pour les enfants de 8-9 mois).

Si votre bébé se réveille juste avant de partir, il faut lui donner un sucre qui lui donne vite de la chaleur : Banane écrasée avec du sucre et du yaourt, fruits au sirop mixés dans leur jus, fruits en petits pots, mixer une orange pelée avec une banane que vous pouvez sucrer si ça ne l'est pas déjà assez.

b. Au sortir de l'eau :

Votre bébé à froid, il lui faut donc des sucres rapides pour récupérer de la chaleur. Jus de fruits, fruits, yaourt sucré, biberon habituel avec de la farine...

Remarques générales :

Si votre bébé ne mange pas de fruits et ne boit pas de jus de fruits, vous pouvez les remplacer par une boisson sucrée tel qu'une tisane, de l'eau ou son lait habituel que vous sucrerez.

Si votre bébé ne mange jamais de fruits et ne boit jamais de jus de fruits, il est important de lui apporter de la vitamine C par un autre moyen. Rajouter à un yaourt ou autre dessert, un jus de citron, orange ou pamplemousse avec du sucre si nécessaire car elle joue un rôle très important contre la lutte de certaines maladies.

Un enfant doit boire. S'il ne réclame pas, il faut lui proposer plusieurs fois par jour un choix de boisson, surtout après une séance de bébés nageurs.

3- Ce que doit manger un moyen (9 à 24 mois) :

a. Avant d'aller à la piscine :

Environ une heure avant d'aller à la piscine, vous donnez un repas complet à votre enfant, en lui servant des sucres qui lui donne lentement de la chaleur, pommes de terre, riz ou pâtes avec viande, poisson ou œufs.

b. Au sortir de l'eau :

Jus de fruits, fruits frais ou au sirop, yaourts sucrés ou crème sucrée, petits gâteaux, cakes...
Si votre enfant ne boit pas de jus de fruits, il faut le remplacer par une autre boisson sucrée.

4- Ce que doit manger un grand (au-delà de 24 mois...) :

a. Avant d'aller à la piscine :

Un repas ordinaire. Il faut simplement penser à lui donner des sucres qui donnent lentement de la chaleur comme des pommes de terre, des pâtes, du riz, de la semoule, du pain...

b. Au sortir de l'eau :

Un jus de fruits puis, fruits frais ou au sirop, yaourts sucrés ou crèmes, petits gâteaux, cakes, pain au chocolat, pâtes de fruits, sucre candi, brioches, croissants, petits pain au lait...

