



### **Featured Sport Nutrition Tip of the Month**

Childhood is a critical time for developing healthy, lifelong attitudes toward diet, exercise, tobacco use and other behaviours. However, while physical activity is important to a child's development, too much or too little can have negative effects. In this month's Sport Nutrition Tip of the Month "**Children and Exercise: How to Avoid Injuries**", the Gatorade Sport Science Institute lists common injuries and dangers associated with exercise and how they can be avoided.

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>.

---

### **Conseil vedette du mois sur la nutrition sportive**

L'enfance est une période critique quant au développement d'attitudes saines et durables en ce qui concerne l'alimentation, l'exercice, la consommation de tabac et autres comportements. Cependant, quoique l'activité physique soit importante pour le développement d'un enfant, trop ou pas assez peut avoir certains effets négatifs. Dans le conseil vedette ce mois-ci «**Les enfants et l'exercice : comment éviter les blessures**», le Gatorade Sport Science Institute donne une liste des blessures communes et les risques qui sont associés avec l'exercice et comment ils peuvent être évités.

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](mailto:coach@coach.ca)

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

[coach@coach.ca](mailto:coach@coach.ca)