# Nutrition for Exercise and Sport

Much controversy exists in the media over which diet is better for athletes: high carb, high protein, or something in between? The updated position statement on Nutrition and Athletic Performance profiled in this issue of the *Journal* helps to shed light on this issue. The full position paper (available from: www.dietitians.ca/sports) represents DC's work with other nutrition and sport professionals regarding nutrition strategies to enhance performance and recovery from sporting activities. It outlines general recommendations for energy, nutrients, and fluids for active adults and competitive athletes, which can be modified by sports dietitians to accommodate individual athlete's unique needs.

At this time of year, we should all be aware of the 2016 nutrition month slogan, "Take a 100 meal journey: make small changes, one meal at a time". The goal of the campaign is to provide guidance to make it "… a little easier for Canadians to choose, eat and enjoy healthy food" (www.nutritionmonth2016.ca). Take advantage of this opportunity to support clients, colleagues, friends, and family to make and adhere to small changes in their eating patterns to improve overall diet quality.

I would like to take this opportunity to formally acknowledge and extend my sincere appreciation to those individuals in 2015 who volunteered their time and expertise to review submissions to the *Journal* (see list of reviewers for 2015). The volunteer peer-review process maintains the high quality of published articles relevant to Canadian dietitians.

(Can J Diet Pract Res. 2016; 77: 2)
(DOI: 10.3148/cjdpr-2015-054)
Published at dcjournal.ca on 26 February 2016.

# La nutrition pour l'exercice et le sport

Quel type d'alimentation convient le mieux aux athlètes : riche en glucides, riche en protéines ou un amalgame des deux? Cette question suscite la controverse dans les médias. Or, l'énoncé de position mis à jour sur la nutrition et la performance athlétique présenté dans ce numéro de la *Revue* aide à faire la lumière sur cet enjeu. La version intégrale de la prise de position (disponible au www.dietetistes.ca/sport) représente le travail qu'ont réalisé les DC avec d'autres professionnels de la nutrition et du sport en matière de stratégies de nutrition visant à améliorer la performance et la récupération dans le sport. Elle énonce les recommandations générales quant à l'énergie, aux nutriments et aux liquides pour les adultes actifs et les athlètes de compétition, lesquelles peuvent être modifiées par les diététistes du sport afin de s'adapter aux besoins uniques des athlètes.

À ce moment de l'année, nous devrions tous connaître le slogan du Mois de la nutrition 2016 : « Relevez le défi des 100 repas – faites de petits changements, un repas à la fois ». Le but de la campagne est de conseiller les gens afin qu'il soit « … un peu plus facile pour eux de choisir, de consommer et de savourer des aliments santé » (www.moisdelanutrition2016.ca). Profitez de l'occasion pour aider vos clients, collègues, amis et membres de la famille à apporter et à maintenir de petits changements dans leurs habitudes alimentaires afin d'améliorer la qualité globale de leur alimentation.

J'aimerais profiter de cette occasion pour remercier sincèrement ces personnes qui, en 2015, ont offert bénévolement leur temps et leur expertise pour réviser les articles soumis à la *Revue* (consultez la liste des réviseurs pour 2015). C'est ce processus bénévole d'examen par les pairs qui nous permet de publier des articles pertinents et de grande qualité pour les diététistes canadiens.

(Rev can prat rech diétét. 2016; 77: 2)
(DOI: 10.3148/cjdpr-2015-054)
Publié au dcjournal.ca le 26 février 2016.

Canadian Journal of Dietetic Practice and Research Downloaded from dcjournal.ca by 18.119.17.64 on 05/19/24

**2015–2016 Editorial Board**

Marcia Cooper, PhD, RD
Ottawa, ON

Karen Davison, PhD, RD
Mission, BC

Daphne Lordly, DEd, PDt
Halifax, NS

Julia Wong, PhD, RD
Toronto, ON

**Comité de rédaction**

Wendy Dahl, PhD, RD,
Gainesville, Florida

Heather Keller PhD, RD,
Waterloo, ON

Hugues Plourde, PhD, RD,
Montreal, QC