



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



VAILLANTE ANGERS

Dates :
MERCREDI 20 MARS 2019

Thématiques développées

Nom de l'action

LE SUCRE

Nb participants :
70 ENFANTS



REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

REGLES DE JEU

- Fair-play
- Règles du jeu et arbitrage
- Culture foot

Résumé de l'action

Constatant que le sucre était consommé en trop grande quantité avant les matches, après les matches, au goûter et pendant les repas. J'ai souhaité sensibiliser l'ensemble des U6-U9 sur le sucre et ses effets.

Objectifs et questions soulevées lors de cette action :

Où trouve t'on du sucre ? Tous les produits raffinés (=transformés) qui ne contiennent aucune valeur nutritive. Sucre à l'état naturel dans le lait, les céréales, les fruits.

Le sucre se transforme en glucose dans le corps / Glycémie / Hypoglycémie : fringales, fatigue, manque de concentration, résistance à l'insuline.

Conséquences : caries, ne rassasie pas.

A savoir : le sucre est la seule saveur qui est aimée par tous les enfants.

Boissons sucrées : le sucre va directement dans le sang.

Privilégier le fait maison : -Remplacer la farine blanche par de la poudre d'amande dans les cakes –Mettre une banane au lieu de sucrer un gâteau –Aller vers le chocolat noir –Plutôt que de boire des jus, manger le fruit en entier –Privilégier le sucre roux ou Rapadura.

Un message a été renvoyé à l'ensemble des parents de la catégorie pour leur résumer l'action et sensibiliser également les parents au sucre.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu et arbitrage

Culture foot

Où trouve-t-on du sucre ?
Tous les produits raffinés, qui ne comportent aucune valeur nutritive.
Sucre à l'état naturel dans le lait, les céréales, les fruits.

Le sucre se transforme en glucose dans le corps.
Excès de glucose / Glycémie / Hypoglycémie : fringales, fatigue, manque de concentration, résistance à l'insuline.
Conséquences : caries, ne rassasie pas.

A savoir :
Le sucre est la seule saveur qui est aimée par tous les enfants.

Boissons sucrées : le sucre va directement dans le sang.

Privilégier le fait maison :
- Remplacer la farine blanche par de la poudre d'amande ou de noisette dans les cakes.
- Mettre une banane au lieu de sucrer dans un gâteau.



Selon l'OMS un être humain devrait consommer au maximum 50 g de sucre par jour (soit 8,4 morceaux de sucre)

