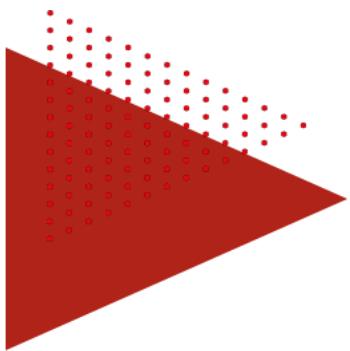




PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION





U6/U9	U10/U13	U14/U19
X		

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez



Indiquez le nom votre ligue, district et club	
LIGUE	Pays de la Loire
DISTRICT	Maine et Loire
CLUB	St Georges Trémentines FC

Choix de la thématique

Mettre une croix dans la case

<input checked="" type="checkbox"/> Santé	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Engagement citoyen	
<input type="checkbox"/> Environnement	
<input type="checkbox"/> Fair-Play	
<input type="checkbox"/> Règles du jeu et	
<input type="checkbox"/> arbitrage	<input type="checkbox"/> Culture foot





Intervention d'une nutritionniste

Lors du stage U11/U13 de début de saison (26-27-28 août 2020), une nutritionniste est intervenue auprès des jeunes afin de leur apprendre comment bien se nourrir avant et après un match.

Elle a également indiqué de manière générale comment se nourrir chaque semaine en insistant sur les différentes catégories d'aliments (féculeux, légumes etc...). Elle a fait participer les jeunes afin qu'ils trouvent eux-mêmes ces différentes catégories.

Les jeunes ont appris à travers cet atelier les différentes façons de préparer un repas et l'importance de se nourrir sainement tout au long de la semaine. Le discours a ensuite été rapporté aux parents le soir (certains parents nous ont remonté qu'ils devaient changer quelques mauvaises habitudes).

La nutritionniste a fait remarquer qu'il fallait surtout manger équilibré et qu'une tartine de Nutella (de temps en temps) n'était pas interdite !

Le club avait prévu le goûter pendant cette intervention (une banane), la nutritionniste était contente de voir que le club adhérât à une alimentation saine pendant ce stage (les repas et gouters étaient imposés par le club, les enfants n'ont pas emmené les traditionnels sandwichs/chips/coca).

Une discussion autour du goûter a été lancée par la nutritionniste. Elle a tout d'abord demandé aux enfants ce qu'ils mangeaient au goûter. Les enfants, en levant la main, ont pu lui expliquer les aliments qu'ils prenaient (Nutella, céréales etc...). Ensuite, le groupe devait débattre en se demandant si le goûter était bon pour le corps ou non. La nutritionniste donnait sa réponse à la fin.

Une très bonne façon de finir la journée !

Nombre de personnes touché : environ 35 U11/U13 et 6 encadrants

Nutritionniste : **Karine LOISEL** Diététicienne – Nutritionniste / Promotion et Education pour la santé / Membre de "Du pain sur la Planche"



INSÉREZ UNE PHOTO DE L'ACTION



Karine Loisel lors de son intervention