

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

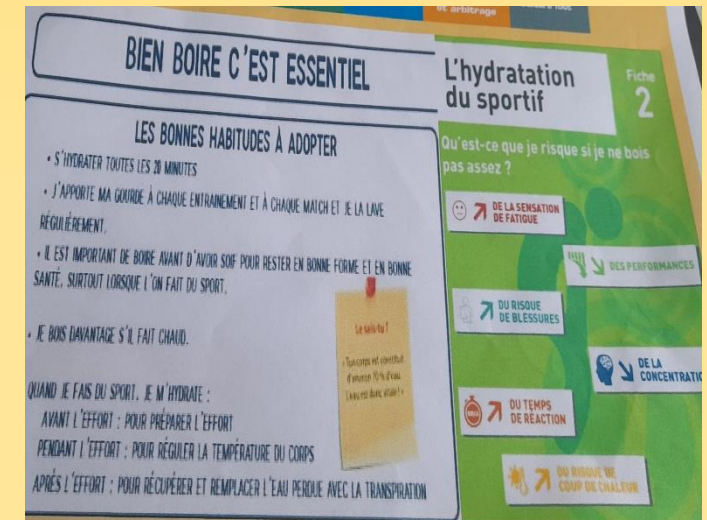
Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Thématique de l'action : Santé

Intitulé de l'action : « Mange comme un champion! »

Lieu : Club House de Montmélian AF

Public(s) et nombre de personnes concerné(s) : U6 /U7 /U8 / U9 (35 enfants)

Constat(s) et Objectif(s) : Connaître l'importance d'une alimentation équilibrée et de l'hydratation chez le footballeur, Découvrir la pyramide alimentaire, trouver SON petit déjeuner équilibré, manger et boire comme un sportif.

Personne(s) intervenante(s):

Référent PEF , bénévoles du club , éducateurs

Descriptif synthétique de l'action :

- * vidéo de M'Bappé : https://fb.watch/bR_dLuMP00/
- * Qu'est ce que la pyramide alimentaire? : Faire la sienne, découpée, collée ou dessinée
- * Qu'est-ce qu'un repas équilibré et un petit déjeuner idéal? : discussions questions, je compose mon petit déjeuner.
- * Pourquoi boire est essentiel ? Comment boire pendant les entrainements et les matchs?

Les enfants ont aimé cette action qui était ludique et interactive et ils ont pu repartir chez eux avec leurs petits livrets.



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

