

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



Bien Manger, c'est mieux Jouer

Atelier Nutrition

Mardi 23 avril 2024

Animation : Pascale Picque





Intitulé de l'Action : Bien manger, c'est mieux jouer. Atelier nutrition.

Objectif(s) de l'Action :

Faire prendre conscience de l'importance de la nutrition pour un sportif.
Faire prendre conscience de la quantité de sucre cachée dans une grande partie des aliments consommés régulièrement.

Compétence(s) visée(s) :

Savoir lire les étiquettes de composition des aliments.
Être capable de limiter certains aliments.

Public visé : U9-U11

Lieu : Foyer du club pendant le stage de printemps.

Durée de l'Action : 1 h 15

Encadrement club : salarié du club + responsable PEF

Intervenant(s) extérieur(s) : Mme Picque Pascale – naturopathe.

Description de l'Action : à partir d'un diaporama support, la discussion est engagée sur la manière de s'alimenter des joueurs présents en parlant de chaque repas de la journée.

Comparaison est faite de certains aliments très consommés et du nombre de morceaux de sucre cachés dans ces aliments.

Travail de groupe pour rééquilibrer des repas.

Lecture d'étiquettes de composition d'aliments à partir d'emballages apportés par les joueurs (en insistant sur la proportion de sucre).

Synthèse orale et collective puis visionnage de la vidéo « Repas avec les Bleus : Equipe de France.

SANTÉ



Dans un monde idéal, il faudrait :

Bouger Faire du sport tous les jours



Boire de l'eau

Plusieurs fois par jours



Manger tous les jours

au moins 5 fruits et légumes

Frais, en compotes, en salades, smoothies etc...



Manger des aliments source de protéines

la Viande, le poisson, les crustacés, les œufs et les laitages

(2 à 3 fois par jour)



Manger des féculents

A chaque repas sous forme de pain, pomme de terre, lentilles...

