



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE « ACTION »

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom du club :
US Changé Football

Dates : 06/10/2018

Thématiques développées

Nom de l'action

Act'for Food

Nb participants : 20 joueurs
U10 et 6 adultes



REGLES DE VIE

- Santé
- Engagement citoyen
- Environnement

REGLES DE JEU

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

Résumé de l'action

En ce samedi 06 Octobre 2018, le projet Act'For Food développé par l'enseigne Carrefour était à l'honneur. Fidèle partenaire de l'US Changé Football, Carrefour Laval nous a offert ce petit déjeuner en guise d'action foot-santé. Dans un soucis d'éthique du sportif et footballeur, nous avons présenté « un petit déjeuner idéal » aux enfants. Ces conseils ont pour objectif de sensibiliser l'enfant quant aux biens faits de certains aliments dont leur corps a besoin, en amont d'une compétition sportive.

Un panneau de sensibilisation aux bonnes et mauvaises habitudes figurait à coté de la table du petit déjeuner. Un accent était mit sur le surconsommation de confiseries sucrées. En effet, la plupart des enfants consomment des céréales trop sucrés et pauvres en nutriments. Nous proposons ce samedi, un petit déjeuner à base de fruits et d'aliments riches en protéines et glucides, réserves énergétiques dont les jeunes enfants ont besoin, avant une compétition.

Quelques brèves explications ont été apportées aux enfants afin de justifier la consommation de tel ou tel aliment.

A la suite de ce petit déjeuner, notre partenaire Carrefour a remis un sac de maillots et du matériel aux joueurs et dirigeants de la catégorie U10.



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Alimentation pour le petit déjeuner pour les sportifs

A FAIRE

- Fruit frais
- Fruit sec
- Pain complet
- Beurre allégé
- Confiture allégée
- Lait d'avoine
- Lait de riz
- Lait de vache allégé
- Yaourt ou fromage
- Jus d'oranges
- Jus de pommes

A NE PAS FAIRE

- Pâte à tartiner
- Céréales sucrées
- Brûlée
- Petits pains chocolats
- Tous les sucres

ON A TOUS DROIT AU MEILLEUR

