



512244 - ENT.S. LONGUYONNAISE

Bien manger, bien bouger au foot

ACTION

Nom de l'action

Bien manger, bien bouger au foot

Date de l'action

22/04/2025

Public cible

U10-U13

Nombre de participants

21

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

J'ai organisé séance spéciale santé. Après un petit échauffement avec ballon, les jeunes participent à un jeu en relais : à chaque passage, ils doivent attraper une image d'aliment (placée dans des cônes) et venir la coller sur un grand tableau pour former l'assiette idéale d'un jeune sportif. Une fois tous les aliments récoltés, les groupes expliquent leur choix : "Pourquoi des féculents ?", "Pourquoi éviter les sodas avant un match ?", etc. Ensuite j'ai apporté des explications simples sur les besoins nutritionnels des sportifs préparé en amont avec mon beau frere nutritionniste venu spécialement pour ca. La séance se termine par un mini-match, suivi d'un moment calme où l'on distribue une fiche "Manger, bouger,c'est la santé". Avec les aliments a limiter etc afin de bien comprendre ce qu'il ont fait duranr cette séance

Commentaire

Action réalisée par un volontaire en service civique LAMPSON MAEL

Photo(s)

Manger, bouger, c'est la santé !

Au moins 5 fruits et légumes par jour	Céréales, féculents à chaque repas, selon l'appétit	3 produits laitiers par jour	1 à 2 fois par jour viande, poisson, œufs	Eau à volonté	Au moins 30 min d'activité physique par jour	Limiter les matières grasses ajoutées	Limiter le sel	Limiter les produits sucrés	Limiter l'alcool (vin, bière, apéritifs, etc.)
 banane	 pâtes	 yaourt nature	 œufs	 eau	 marche	 huile	 sel	 chocolat	Pour ceux qui en consomment, au-delà de 2 verres par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes, l'alcool augmente les risques de maladie grave.
 petits pois, carottes	 haricots secs	 verre de lait	 poisson		 foot	 beurre	 confiture		
 salade	 pain	 fromage	 jambon		 vélo	crème fraîche, margarine, etc. Privilégier les matières grasses végétales.	biscuits, pâte à tartiner, etc.		
soupe, crudités, compote, etc. Frais, surgelés, ou en conserve.	riz, lentilles, semoule, pomme de terre, etc. Privilégier les aliments complets.	fromage blanc, petits-suisseurs, etc., à varier.	poulet, steak, thon ou sardines en boîte, etc. Poisson : au moins 2 fois par semaine.	thé, tisane, etc. Eau : au cours et en dehors des repas.	natation, gymnastique, jardinage, monter les escaliers, etc.	Attention aux produits gras, sucrés et salés			
						 frites	 croissant	 soda	charcuterie, biscuits apéritifs, barres chocolatées, crèmes dessert, etc.

