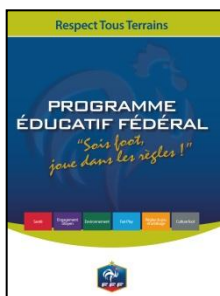




## Le Programme Educatif Fédéral Fiche « action »



**NOM du Club ou de la Section Sportive :**  
**Entente Val d'Hyères – Equipes U11 et U13**



Référent P.E.F. / Technicien du club : David Mosimann

Mail : david.mosimann@hotmail.fr



Santé

Engagement  
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu  
et arbitrage

Culture foot



## Thématique : santé

### Nom de l'action : sensibilisation sur la nutrition

#### OBJECTIF

- Donner aux enfants de bonnes habitudes alimentaires sur les quatre repas de la journée : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner.

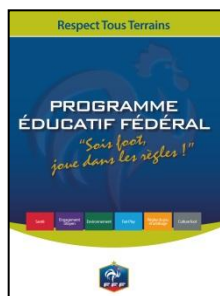
#### DESCRIPTIF

- Lors d'un stage ouvert aux U11 et U13 du club, nous avons organisé un atelier nutrition d'une heure en salle.
- Par équipes de trois, les enfants devaient constituer chacun des quatre repas, en piochant dans une liste de 60 ingrédients/plats/boissons.
- Puis, nous faisons un retour sur les différentes propositions, en expliquant pourquoi tel ou tel ingrédient n'était pas approprié.
- Pour terminer, nous leur proposons une synthèse avec des règles simples à appliquer chaque jour : consommer 5 fruits et légumes par jour, boire au minimum 1,5L d'eau, manger à horaires réguliers...
- En lien avec cette action, nous avons offert pour chaque stagiaire un petit-déjeuner équilibré, comprenant fruits, laitages, céréales, biscottes, jus de fruits...
- Un quizz récapitulatif sera proposé aux enfants dans les prochaines semaines, afin d'assurer un suivi.

**Date et lieu : Mercredi 17 février au stade de Vimines Action ponctuelle / annuelle**

**Catégorie(s) concernée(s) : U11-U13**

**Nombre de participants : 18**



2015-2016



## Retour en images sur la manifestation :

### A retenir :

- Fruits : 3-4 par jour
- Produits laitiers : 3-4 par jour
- Crudités : 1 par jour
- Légumes cuits : 1 par jour
- Rations protéinés : 1 à 2 par jour
- Produits de la mer : le plus souvent
- Eau : au moins 1.5L par jour (= 8 verres)

