« PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL »

FICHE ACTION

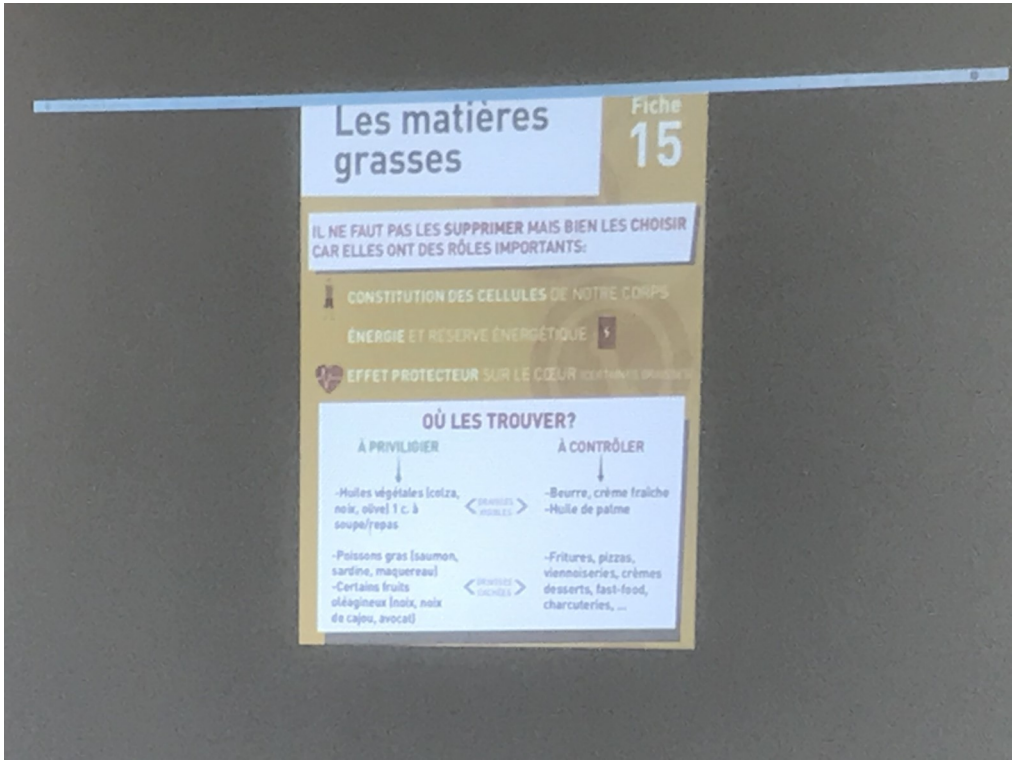
Nom du club	*Date de l'action*	*Nombre de participants*
ASR Machecoul	29/02/2020	18

Thématiques (à cocher)	
SANTÉ	X
ENGAGEMENT CITOYEN	
ENVIRONNEMENT	
RÈGLES DU JEU ET ARBITRAGE	
FAIR-PLAY	
CULTURE FOOT	

QUI ? (catégorie, membres …)	18 U16 à U18
QUOI ? (nom de l'action, le titre…)	La nutrition
OÙ ? (lieu +lieu précis)	Club House
QUAND ? (lors d'une séance, un rassemblement…)	Le samedi midi précédent le 16ème de finale de la coupe U18 et 4h30 avant le début du match
COMMENT ? (décrire l'action)	Projection d'un Powerpoint en utilisant les fiches nutrition de l'INSEP suivi d'un repas équilibré (crudités en entrée, poulet avec des pâtes, fruits + barres de céréales pour les 14 qui disputaient le match après)
POURQUOI ? (vos motivations)	Le responsable U18 avait dit à ses joueurs si qualification en 16ème il offrait un repas à toute la catégorie, et du coup il a profité de ce repas pour faire l'action

picard

picard


Les matières grasses
Fiche 15
IL NE FAUT PAS LES SUPPRIMER MAIS BIEN LES CHOISIR CAR ELLES ONT DES RÔLES IMPORTANTS:
CONSTITUTION DES CELLULES DE NOTRE CORPS
ÉNERGIE ET RESERVE ÉNERGÉTIQUE
EFFET PROTECTEUR SUR LE CŒUR
OÙ LES TROUVER?
À PRIVILIGIER
À CONTRÔLER
-Huiles végétales (colza, noix, olive) 1 c. à soupe/repas
-Beurre, crème fraiche
-Huile de palme
-Poissons gras (saumon, sardine, maquereau)
-Certains fruits oléagineux (noix, noix de cajou, avocat)
-Fritures, pizzas, viennoiseries, crèmes desserts, fast-food, charcuteries, ...