PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

« FICHE ACTION »

Ligue :	LIGUE AUVERGNE-RHONE ALPES DE FOOTBALL
District :	District de l'Ain de Football
Club :	

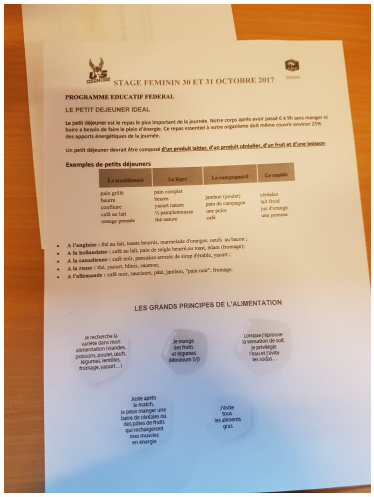
U6 U9 ☐ | U10 U13 ☑ | U14 U19 ☐

CHOIX DE LA THÉMATIQUE

- Santé ☑
- Engagement citoyen ☐
- Environnement ☐
- Fair-Play ☐
- Règles du jeu et arbitrage ☐
- Culture foot ☐

Nom de l'Action : S'alimenter pour jouer

PHOTO DE L'ACTION



STAGE FEMININ 30 ET 31 OCTOBRE 2017

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

LE PETIT DEJEUNER IDEAL

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Notre corps après avoir passé 6 à 9h sans manger ni boire a besoin de faire le plein d'énergie. Ce repas essentiel à notre organisme doit même couvrir environ 25% des apports énergétiques de la journée.

Un petit déjeuner devrait être composé d'un produit céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson

Exemples de petits déjeuners

Le traditionnel	Le léger	Le rassasiant	Le rapide
pain grillé beurre confiture café au lait orange pressée	pain complet beurre yaourt nature ½ pamplemousse thé nature	jambon (poulet) pain de campagne une pêche café	céréales lait froid jus d'orange une pomme

- A l'anglaise : thé ou lait, toasts beurrés, marmelade d'oranges, œufs au bacon ;
- A la hollandaise : café ou lait, pain de seigle beurré ou rôti, œufs (fromage) ;
- A la canadienne : café noir, pommes arrosés de sirop d'érable, yaourt ;
- A la russe : thé, yaourt, blinis, saucisses ;
- A l'allemande : café noir, saucisses, pâté, jambon, "pain noir", fromage.

LES GRANDS PRINCIPES DE L'ALIMENTATION

Je recherche la variété dans mon alimentation (viandes, poissons, œufs, légumes, lentilles, fromage, yaourt…)

Je mange des fruits et légumes (minimum 5/j)

Lorsque j'éprouve la sensation de soif, je privilégie l'eau et j'évite les sodas…

Juste après le match, je peux manger une barre de céréales ou des pâtes de fruits qui rechargeront mes réserves en énergie

J'évite trop les aliments gras.

RÉSUMÉ DE L'ACTION

Lors de notre stage de perfectionnement réserver à nos féminines du club. Nous avons introduit un atelier sur les bienfaits du petit déjeuner équilibré. En leurs proposant un petit déjeuner équilibré et une fiche récapitulative.