



# PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE ACTION



AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN











# AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	LIGUE BOURGOGNE FRANCHE COMTE
DISTRICT	COTE D'OR
CLUB	AVENIR SPORTIF GEVREY CHAMBERTIN

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
X		

Choix de la thématique		Mettre une croix dans la case
	Santé	X
	Engagement citoyen	
	Environnement	
	Fair-Play	
	Règles du jeu et arbitrage	
	Culture foot	





# L'alimentation, c'est primordiale!



Aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié.

Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.



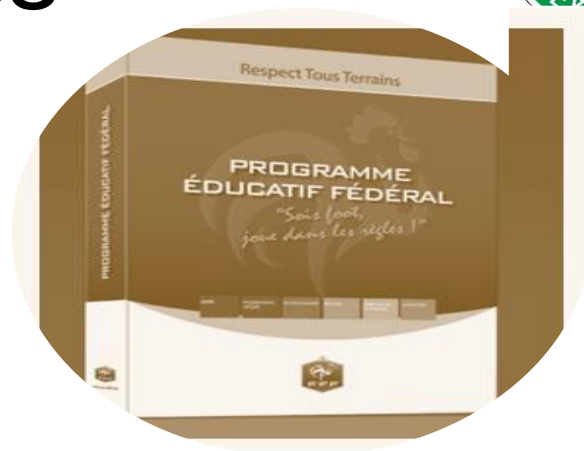
# AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN



Section sportive

Les catégories :  
U6-U7 / U8-U9  
U10-U11 / U12-U13  
/ U15 / U18

## Les publics ciblés



acteurs du club (parents, enfants, éducateurs, partenaires et adversaires.... )



Pour bien digérer et avoir la sensation de satiété, prenez vos repas calmement et prenez le temps de mâcher



s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée (3 repas + 1 collation)

# Recommandations

Pour bien jouer, je  
mange au moins 2  
heures avant l'effort

**Pour bien jouer, je  
mange équilibré**

Pour bien jouer, je  
mange doucement et  
dans le calme

# PRINCIPES GENERAUX

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

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

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



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


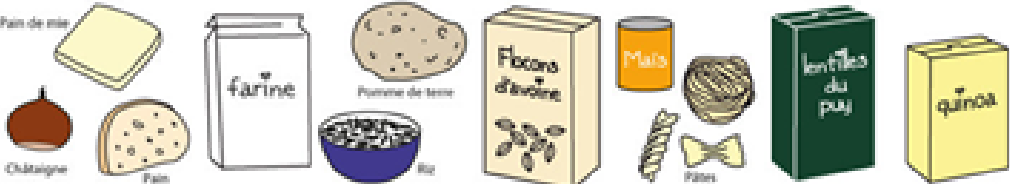



J'évite tous les aliments gras

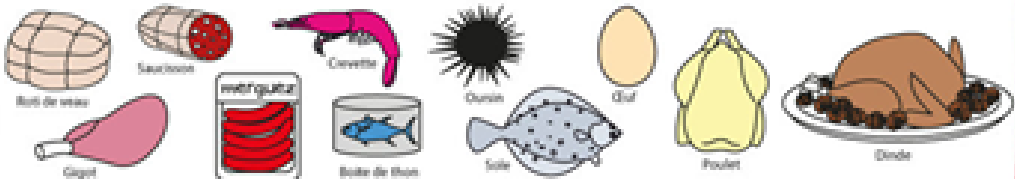

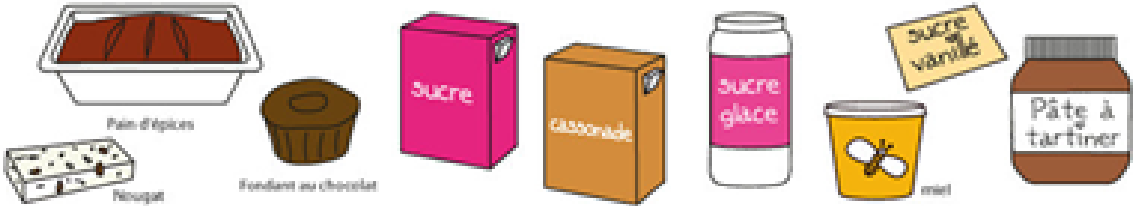
# Bien manger, mais comment ?




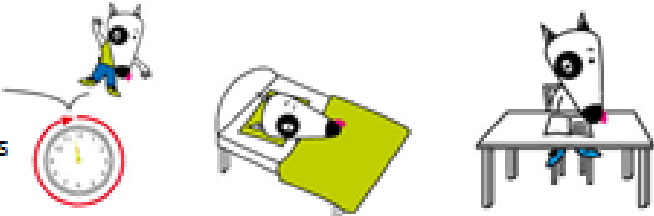
## Repères de consommation correspondant aux objectifs nutritionnels du PNNS pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents.

(Les formes et les quantités sont à adapter à l'âge de l'enfant)

<p><b>Fruits et / ou légumes</b></p>	<p><b>Au moins 5 par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crus, cuits, nature ou préparés</li><li>• Frais, surgelés ou en conserve</li><li>• Fruits pressés ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit-déjeuner ou au goûter.</li></ul>  <p>Clementine, Pomme, Poire, Banane, Potiron, Endive, Fruits secs, Fruits secs oléagineux, noix de coco rapées</p>
<p><b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b></p>	<p><b>A chaque repas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots... et les céréales de petit déjeuner peu sucrées.</li></ul>  <p>Châtaigne, Pain de mie, Farine, Pomme de terre, Flocons d'avoine, Maïs, Pâtes, Lentilles du puy, quinoa</p>
<p><b>Lait et produits laitiers</b></p>	<p><b>3 à 4 fois par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jouer sur la variété</li><li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...</li></ul>  <p>LAIT, Lait en poudre, Fromage blanc, Yaourt, Petit suisse, Camembert, Beaufort, Emmental</p>



<p><b>Viandes, poissons Œufs</b></p>	<p><b>1 ou 2 fois par jour</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalope de veau, poulet sans peau, <del>steack</del> steak haché 5%...)</li> <li>• Limiter les formes frites ou panées</li> <li>• Poisson : au moins 2 fois par semaine (frais, surgelé ou en conserve)</li> </ul> 
<p><b>Matières grasses ajoutées</b></p>	<p><b>Limiter la consommation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières végétales (huile d'olive, de colza...)</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul> 
<p><b>Produits sucrés</b></p>	<p><b>Limiter la consommation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas...) et aux bonbons.</li> <li>• Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées...)</li> </ul> 

<p><b>Boissons</b></p>	<p><i>De l'eau à volonté</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas.</li> <li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas...)</li> <li>• Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélange soda et alcool)</li> </ul> 
<p><b>Sel</b></p>	<p><i>Limiter la consommation</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré</li> <li>• Ne pas saler avant de goûter</li> <li>• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson</li> <li>• Limiter la consommation des produits gras et salés : charcuteries, biscuits apéritifs</li> </ul> 
<p><b>Activité physique</b></p>	<p><i>Au moins l'équivalent d'1 heure de marche rapide par jour</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire chaque jour des activités physiques (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur...)</li> <li>• Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeu, ordinateur...)</li> </ul> 
<p><b>Dormir</b></p>	<p><i>10 heures</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouger aide aussi à bien dormir, ce qui est essentiel pour bien grandir et bien retenir ce que tu as appris dans la journée.</li> </ul> 



<https://asgcgevrey.footeo.com>



**AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN** 1/7

**L'alimentation, c'est primordiale!**

Aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié.

Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.



**A S GEVREY CHAMBERTIN** S'inscrire

2 036 941 visites | 12 visiteurs

**AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN**

CONVOCATIONS • EQUIPES • PRESENTATION CLUB • RESULTATS/CLASSEMENTS • SECTION SPORTIVE • PROG. EDUCATIF FEDERALE

QUETIGNY — SÉNIORS A D1 — TILLES F.C. 7 MARS 2021 CHAMPIONNAT → Avant-match

21 FÉVR. 2021 - CHAMPIONNAT

**AVENIR SPORTIF DE GEVREY CHAMBERTIN**

**L'alimentation, c'est primordiale!**

Aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié.

Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.

**SANTÉ ASGC S'ALIMENTER** 22 FÉVR. 2021

PROCHAINS EVÉNEMENTS

AUCUN ÉVÉNEMENT

MATCHS

SÉNIORS A D1 - D1 DISTRICT

21 FÉVR. dimanche QUETIGNY — SÉNIORS CHAMPIONNAT

20:08

← Page

Accueil À propos Photos Événements

**Asgc Foot** 22 févr. •

**L'alimentation, c'est primordiale!**

Aliments souvent trop sucrés (sodas, gâteaux, bonbons) à des moments où ce n'est pas justifié.

Une alimentation équilibrée et adaptée à l'effort physique est nécessaire pour se sentir bien et en bonne santé.

ASGCGEVREY.FOOTEO.COM

**Santé ASGC S'alimenter**

3 J'aime Commenter Partager

153 personnes touchées Boost indisponible

**Asgc Foot** 18 févr. •

**Ligue Bourgogne Franche-Comté de football** 17 févr. •

20:08

← Voir les statistiques

Personnes touchées

Total des personnes touchées	153
153 Organique	0 Payé

Réactions, commentaires et partages

Réactions, commentaires et partages au total 3

3 Réactions	0 Commenter	0 Partager
-------------	-------------	------------

Clics

Total des clics	10
10 Clics sur un lien	0 Autre clic