



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

FICHE
ACTION







20/02/2022



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	Ligue de Bretagne
DISTRICT	Finistère 29
CLUB	Châteaulin FC

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
X	X	

Mettre une croix dans la case que vous souhaitez

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



Bien manger, au goûter !



Lors d'un stage pour les catégories U9/U10/U11/U12/U13, nous avons fait participer des parents pour préparer des brochettes de fruits pour le goûter de fin de journée.

L'occasion pour sensibiliser parents et enfants sur l'alimentation.

Mieux vaut privilégier pommes, bananes, poires ou tous les fruits que des goûters sucrés, les fruits contenant déjà des sucres naturellement présent. Pour accompagner, mieux vaut un bon jus de fruit qu'un soda également ;)

⇒ Manger 5 fruits et légumes par jour !

