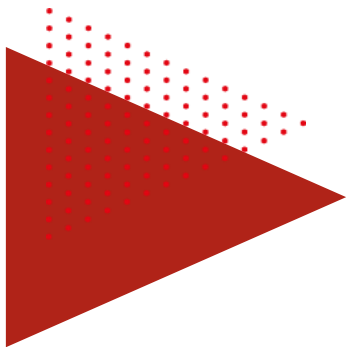







PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL


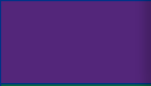




FICHE ACTION

08/05/2021



	Indiquez le nom votre ligue, district et club
LIGUE	BRETAGNE
DISTRICT	FINISTERE
CLUB	QUIMPER ITALIA CALCIO

		
U6/U9	U10/U13	U14/U19
X	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	





TITRE DE L'ACTION **Pour préserver ma santé : Ni trop de sucré, ni trop de salé !**

- Le nombre de personnes touchées : 35
- Le(s) public(s) cible(s) : Enfants des catégories U6 à U11 et leurs parents
- <https://quimper-italia.fr>

L'action s'est déroulée avec les enfants de nos catégories U6 à U11 et leurs parents. Elle a consisté à effectuer de la prévention et la sensibilisation à propos des quantités de sucre et de sel consommées à ne pas dépasser journalièrement. Le but est de se préserver de maladies chroniques comme le diabète, les insuffisances cardiaques ou rénales. Pour aborder ces notions, l'idée est d'amener les enfants et leurs parents à prendre connaissance des chiffres apposés sur les emballages des aliments qu'ils consomment, puis de calculer les quantités absorbées lors d'un repas et d'une journée.

Pour ce premier volet, nous avons pris comme exemple le petit déjeuner :

1. Les enfants ont réalisé un dessin qui représente les aliments qu'ils consomment au petit déjeuner. Ils le donnent à l'éducateur.
2. L'éducateur informe les enfants sur les risques liés aux excès de consommation de sucre et de sel. Sur les moyens de se prémunir de certaines maladies. Il présente des emballages des aliments (boîte de céréales, lait, chocolat, pot de confiture, pâte à tartiner, etc.). Ici on décrypte les chiffres (les taux)
3. Pendant que les enfants démarrent l'entraînement, les parents viennent calculer les quantités de sucre et sel ingérées par leur enfant. Ils s'appuient sur le dessin de leur enfant et prennent référence sur les emballages des produits. (Boîtes, emballages, pots collectés par l'éducateur)
4. Sous l'œil de leurs parents, à l'issue de l'entraînement les enfants viennent prendre connaissance des résultats. Ils sont alors invités à se placer dans la « maison » correspondante à leurs résultats > Maison **Rouge** + de 60 % du niveau de recommandation atteint, maison **Jaune** de 30 à 59% et maison **Bleu** – de 30 %. **Résultat** : 9 enfants sur 10 se positionnent dans la maison rouge.
5. Au regard des résultats, l'éducateur lance « **le défi** » qui sera, pour les enfants, d'évoluer vers la maison Jaune ou Bleu au bout d'un ou deux mois. Pour les aider l'éducateur présente les aliments alternatifs et recommandés (à faible taux de sucre et de sel). Un point est effectué pendant 3 mois à 1 mois d'intervalle. Pour conclure cette action, l'éducateur présente le « Nutri-score » conçu pour informer sur la qualité nutritionnelles d'un produit.
Moyen mnémotechnique retenu par les enfants : « *Quand je consomme un produit de valeur **A** ou **B** : mon équipe gagne le match, de valeur **C** : mon équipe fait match nul, de valeur **D** ou **E** : mon équipe perd le match* »
6. Les enfants peuvent retrouver tous les éléments d'information et fiches explicatives sur le site web et les réseaux sociaux du club.



Pour conclure : « Je surveille la quantité de sucre et de sel ingérée au cours d'une journée. Je pratique une activité physique régulière. J'informe et j'encourage mon entourage à faire de même !



PHOTOS DE L'ACTION



08/05/2021