



U10  
U13

# S'alimenter pour jouer

## **Constat et enjeux :**

Les enfants mangent des 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.



Mission de l'éducateur :

**Transmettre aux licenciés des réflexes alimentaires simples et adaptés. Les inciter à s'alimenter sainement et régulièrement tout au long de la journée (3 repas + 1 collation)**



## **Proposition de messages clés :**

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

## **Fiche de référence :**

« Conseils d'alimentation »

Recommandation :  
Distribuer cette fiche aux licenciés et à leurs parents