

INTRODUCTION NUTRITION & HYDRATATION



RÉSUMÉ DE L'ACTION:

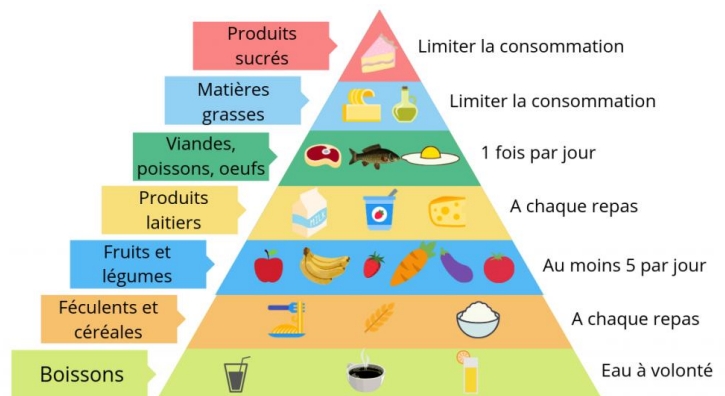
Initier les jeunes sur les thèmes de la nutrition du sportif ainsi que l'hydratation.

Objectif : Organiser un repas avec les jeunes en leur demandant d'apporter quelque chose qu'ils mangent avant de faire du sport. Le « repas » peut être un petit-déjeuner, un déjeuner, un goûter, un dîner... Faire le point sur les aliments ramenés. Ce qui est bon à manger, ce qui est à consommer avec modération, ce qui est à éviter. Mettre aussi en avant l'importance de l'hydratation et de l'eau par rapport aux autres boissons.

Par exemple : réaliser cette activité avant ou après un entraînement/un match.

Possibilités d'intervention: Des professionnels de la santé (diététiciens-nutritionnistes...)

PHOTO RESUMEE:



CATÉGORIE(S) CONCERNÉE(S):

TOUTES CATEGORIES

PARTICULARITE:

Cette action peut être réalisée en présentiel, mais aussi à distance si nécessaire.