



503171 - ST. ST AFFRICAIN

Intervention Alimentation Sportive

ACTION

Nom de l'action

Intervention Alimentation Sportive

Date de l'action

31/01/2024

Public cible

U14-U19

Nombre de participants

13

Thème de l'action

Santé

Descriptif de l'action

Mercredi 31 janvier Amandine Jutand , diététicienne/nutritionniste à l'hôpital de Saint-Affrique et en privé , a accepté de venir présenter aux U16/U17 du SSA une intervention diététique sur l'alimentation autour du sport. Nos jeunes ont reçu quelques clés pour augmenter leurs performances sur un terrain , mais aussi sur une alimentation équilibrée au quotidien. Ils ont pu interagir avec leur interlocutrice et acquérir des connaissances. Que du positif ! Cette séance s'est déroulée dans un bon esprit et la bonne humeur. Un grand merci à Amandine d'avoir accepté notre demande. Cette action répond à un triple objectif : faire découvrir autre chose que le football à ces garçons, leur inculquer des valeurs nutritionnelles pour accentuer leurs performances en match, mais aussi prévenir les mauvaises habitudes comme la malbouffe et ses conséquences telles que l'obésité.

Photo(s)



