



Emilie MALBRANQUE
Diététicienne Nutritionniste D.E

06.95.53.51.54
emilie-diet@hotmail.fr
www.emilie-dieteticienne.fr

N°SIRET : 528 644 230 00021
N°ADELI : 8095 00838

Le 03/10/2019

Intervention Diététique – Centre Social Mont St Quentin à PERONNE

Date :

- Mardi 22 Octobre 2019

Lieu : PERONNE – Centre Social

Maison de Quartier Mont St Quentin – 5 Rue Jules Ferry

Référent : Mr GOUJET Christophe / 03.22.84.75.10

c.goujet@ville-peronne.fr

Public : Jeunes sportifs des clubs de Péronne, entre 13 et 17 ans.

Thématique : Equilibre alimentaire adapté à la pratique sportive (petit déjeuner et repas adaptés, grignotages et collations).

Atelier ludique sur les équivalences en sucre des aliments.

Atelier diététique = Equilibre alimentaire et sport – Equivalences en sucre des aliments

- .Présentation de l'intervenante et du déroulement de l'atelier
- .Présentation du métier de diététicienne

.Brainstorming « Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? »

- .Les interroger sur leurs habitudes : est-ce qu'ils prennent un petit déjeuner ?
Que mangent-ils au petit déjeuner ? Qu'ont-ils mangé ce matin ?
Qu'ont-ils mangé hier ? Que mangent-ils avant un entraînement ou un match ?

.Jeu en petits groupes sur les équivalences en sucre des aliments = **à votre avis quelle quantité de sucre y-a-t-il dans ces aliments ?** Restitution et discussion collective.

- .Les équivalences en sucre des aliments
- .Calcul des apports en sucre sur une journée chez un grignoteur

- .Le grignotage et ses conséquences sur la santé
- .Rappel sur les groupes d'aliments du petit déjeuner/goûter
- .Idées de petits déjeuners/goûter équilibrés
- .Rappel sur l'équilibre des repas
- .Adapter ses repas et collations à la pratique sportive

.Retour et discussion concernant leurs habitudes à la maison, trouver des astuces ensemble

Outils utilisés =

- Jeu sur les équivalences en sucre
- Projection et Power Point

Documents distribués =

- Guide PNNS Ados
- Dépliant PNNS sur les produits sucrés