MARC DELLIÉRE MÉDECIN NUTRITIONNISTE REND VISITE AUX CATÉGORIES U12 et U13

Le mercredi 3 Mai 2023 au Foyer Ker Foot

Depuis le début de la saison le club met en place des actions dans le cadre du plan éducatif fédéral et ce mercredi les joueurs des catégories U12 et U13 étaient conviés à une conférence débat animée par Marc Delliére Médecin nutritionniste sur le thème « l'alimentation du jeune footballeur ».

Après une présentation rapide des différents types d'aliments, des échanges intéressants ont eu lieu entre Marc et les jeunes. On peut retenir quelques fondamentaux répétés régulièrement pendant l'intervention comme :

- Prendre un petit déjeuner copieux où il est très pertinent d'introduire des protéines pour bien démarrer la journée.
- Manger 5 fruits et légumes par jour excellente source de vitamines.

Mais aussi une chose importante que les jeunes ont découvert :

- Les oméga 3 sont indispensables et consommer pour un adulte 2 cuillères à soupe d'huile de Colza crue permet une protection cardiaque, cérébrale et lutte contre les risques de dysfonctionnement de l'inflammation.

Le débat s'est conclu sur l'importance de boire de l'eau régulièrement : Eau élément essentiel pour le sportif.

La conférence s'est terminée sur des applaudissements de tous les participants en direction de Marc qui a réussi à captiver les jeunes pendant 1 h 30.