

AMÉLIORER LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES DES CAVALIERS



projet mené par
Sophie

Mener des actions de sensibilisation aux bons comportements pour préserver la santé et la sécurité des pratiquants.

Promouvoir une alimentation saine en incitant les cavaliers qui amènent un gâteau (selon la tradition, après une chute) à acheter des jus de fruits ou des sodas sans sucre.

Et les inciter à fabriquer des gâteaux plus légers (aux fruits, sans chocolat, moins gras...).
Et bien sûr : plus de bonbons !!!



Je m'engage également à informer les enfants et leurs parents sur la qualité des pique-niques que ceux-ci préparent lors de stages ou de journées continues organisée au club.

Un déjeuner équilibré = eau + protéines + féculents + légumes verts + fruits.

J'insisterai auprès des parents pour que l'hygiène alimentaire de leurs enfants les mette à l'abri des « coups de fatigue » à cheval. En effet, de nombreux cavaliers arrivent en stage le matin sans avoir pris de petit déjeuner.

Mon souhait est de sensibiliser toute la famille à des habitudes alimentaires plus saines et plus efficaces pour la pratique du sport.

Je m'engage :

- à informer oralement systématiquement les cavaliers qui s'inscrivent à des stages
- à répéter aux enfants l'intérêt d'amener des gâteaux plus légers et des boissons sans sucre
- à insister, dans le journal du club, sur la nécessité de soigner la qualité des pique-niques
- à mettre à disposition de nos cavaliers le four à micro-ondes pour réchauffer des plats
- à mettre en place un affichage d'information dans ce sens

Pour cela, j'ai besoin de cavaliers qui trouveront ou dessineront des affiches de promotion.

Merci de prendre contact avec moi si vous voulez m'aider.

Enfin, je m'engage à organiser, pour la fête de fin d'année du club, un concours du meilleur dessert le plus léger possible !

