

Le petit-déjeuner

Tous les samedis matin

S'il y a bien un repas très important, c'est le petit-déjeuner.

Les éducateurs, les jeunes footballeurs du FC Rezé et leurs parents se mobilisent et préparent une collation tous les samedis matin. Chacun emmène tour à tour une collation complète pour le petit déjeuner et tout le monde se retrouve au siège du club avant le match pour partager ce moment. Au menu : fruits, jus de fruits, céréales, produits laitiers. Les enfants se mobilisent pour les différentes tâches comme le service, le rangement de table ou encore la vaisselle, de manière volontaire.



« Commencer sa journée par un petit déjeuner équilibré, c'est en quelque sorte équilibrer sa journée pour préserver sa santé. »

Nous avons également organisé un quizz sur le petit-déjeuner afin que tous les jeunes du club prennent conscience de l'importance de ce repas, surtout avant une activité physique et sportive.



Les infos à retenir

Un petit déjeuner équilibré pour bien démarrer la journée : céréales, fruits, produits laitiers, jus de fruits.