

Sensibiliser à l'équilibre alimentaire



Les jeunes du collège Georges-Clemenceau ont été très attentifs aux séances de sensibilisation proposées par une diététicienne du conseil départemental. (Photo NR)

Une diététicienne du conseil départemental des Deux-Sèvres est intervenue récemment au collège Georges-Clemenceau de Cerizay. Sa dernière action, à savoir la confection d'un granola, fait partie d'un cycle de trois interventions animées par Élise Raymond autour de la nutrition.

Une première intervention était consacrée à l'équilibre alimentaire et au petit-déjeuner. « Les adolescents ne perçoivent pas toujours l'importance de l'équilibre du premier repas de la journée, le négligent parfois ou pensent consommer les bons produits. Ils en subissent les effets dans le cadre de leurs apprentissages, comme la fa-

tigue, la faim », explique Anne Lecuyer, principale adjointe.

Les objectifs étaient de faire s'exprimer les adolescents sur leurs pratiques alimentaires pour les amener à mieux les équilibrer. La deuxième activité a permis d'initier les jeunes à la lecture des emballages alimentaires.

« Les adolescents subissent l'influence des publicités et de la société dans le choix des produits, sans en percevoir les effets négatifs sur leur santé. Nous avons pu apporter des outils concrets permettant aux adolescents de lire simplement une étiquette alimentaire, de développer leur esprit critique sur les produits industriels et les méthodes de vente et de renforcer les connaissances abor-

dées lors de la première séance. »

Enfin, la troisième intervention se penchait sur la réalisation du granola. « Les adolescents ont recours principalement à des produits industriels alors qu'ils apprécient cuisiner. Le but était de faire découvrir de nouveaux produits pouvant être consommés au petit-déjeuner et réalisables par tous, de trouver des alternatives à une gamme de produits industriels. »

Chaque classe de 6^e a bénéficié de ces trois interventions. Tout le niveau 4^e a également bénéficié de deux interventions d'Élise Raymond autour de la nutrition sur la lecture des emballages alimentaires et sur le lien entre le sport et la santé.