



Bien manger, bien bouger!

publié le 10/10/2017 - mis à jour le 24/06/2020

Parcours santé

Descriptif :

Dans le cadre du Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) et du Parcours santé, les élèves de 6ème ont participé lundi 9 octobre à une matinée sur le thème : Sport et Santé

Tous les élèves de 6ème ont répondu la semaine dernière à **un Quiz sur leurs habitudes alimentaires**, lors d'une séance introductive à **la matinée Sport et santé du lundi 9 octobre**, animée en salle informatique par la Principale adjointe. Vendredi, **un atelier cuisine** leur a été proposé par l'équipe de restauration qui les a initié à la confection d'une compote de fruits. Ils ont pelé, épluché et coupé le nombre de pommes, poires, bananes et ananas nécessaires à son élaboration.

Ce matin, tous se pressaient aux portes du restaurant scolaire pour déguster un petit déjeuner qu'ils pouvaient composer eux-mêmes avec des produits frais présentés par groupe d'aliments (lait entier et laitages, fruits frais et secs, pains variés, des oeufs et du jambon pour faire le plein de protéines). **Une seule condition leur a été édictée : faire un choix "équilibré" !**

Dans le cadre de la liaison école-collège, les élèves de la classe de CM1/CM2 de l'Ecole Millevignes de Segonzac étaient également conviés : une bonne entrée en matière pour les familiariser à la fois aux problématiques alimentaires mais également leur faire découvrir le collège autrement.

Une fois rassasiés, les élèves ont participé toute la matinée à **des ateliers encadrés par les enseignants d'EPS et par l'Infirmière scolaire**. Une façon d'allier la découverte des activités proposées par l'Association sportive du collège dans le cadre d'UNSS, soit la pratique du Badminton et du Hand-ball, et un échange avec l'Infirmière scolaire sur les bonnes habitudes alimentaires et la qualité du sommeil. M.HELD, professeur de SVT, impliqué dans le projet, travaille avec les élèves également dans le cadre de ses cours sur toutes ces thématiques qui se trouvent illustrées par ce type d'expériences.

Tous ont apprécié ces différentes activités tant dans leurs dimensions pédagogiques que ludiques.

V. MASINA

Principale adjointe