



Opération « Petit-déjeuner » au collège

publié le 04/04/2017

Un petit-déjeuner équilibré pour les élèves de Sixième

Descriptif :

Un petit-déjeuner équilibré pour les élèves de Sixième et de la classe Dièse.

Ce mardi matin, 4 avril, les élèves de Sixième et de la classe Dièse ont bénéficié d'un petit-déjeuner équilibré, qui leur a été proposé au service de la Restauration à 9h.

Cette opération s'inscrit dans le projet pédagogique d'éducation à la santé piloté par notre infirmière, Mme Noualet.

Ce petit-déjeuner servi au collège part d'un constat : trop d'élèves arrivent après la récréation du matin à l'infirmerie en se plaignant de maux de ventre, de tête, de fatigue... et à la question « as-tu déjeuné ce matin ? » la réponse est très souvent « non » ou « très peu ». Cette opération devait permettre aux enfants de comprendre l'importance d'un vrai petit déjeuner et leur montrer comment équilibrer ce premier repas de la journée, le repas le plus important de la journée. Ils devaient donc composer leur plateau en respectant les 3 familles de produits indispensables :



Un apport de produit laitier : bol de lait, yaourt ou fromage, pour le calcium (pour les os) et les protéines (pour les muscles).



Un apport de fruit : jus de fruit ou fruit frais, pour les sucres rapides (pour l'énergie immédiate) et les vitamines (pour le fonctionnement du corps).



Un apport de produit céréalier : pain, pour les sucres lents (pour l'énergie diffusée tout au long de la matinée). Le pain est, parmi les produits céréaliers possibles (céréales chocolatées, pain de mie, brioches, biscottes, biscuits, viennoiseries....), celui qui apporte le plus de sucres lents et le moins de sucres rapides et de graisses, d'où notre choix.

Parmi ces 3 familles, l'une devait être obligatoirement présente sous forme d'un liquide : lait ou jus de fruit, pour la réhydratation du corps.

Cette action pédagogique dont ont profité toutes les classes de Sixième et la classe Dièse a été rendue possible grâce à l'investissement de Mme Noualet, infirmière de l'établissement, Mme Pianelli, enseignante de l'option Hygiène, Alimentation, Services, M.Gauvrit, chef de cuisine, les agents de service et les élèves de Quatrième A et Troisième A qui ont assuré le service.



Portfolio

