



## Charte du self

publié le 10/12/2008 - mis à jour le 10/02/2009

### Descriptif :

Il y a maintenant 3 ans, le collège s'est inscrit dans l'action BBMM (Bien Bouger, Mieux Manger). Le but était de mettre en valeur l'importance de l'activité physique et de l'équilibre alimentaire au quotidien pour lutter contre l'obésité.

Il y a maintenant 3 ans, le collège s'est inscrit dans l'action BBMM (Bien Bouger, Mieux Manger). Le but était de mettre en valeur l'importance de l'activité physique et de l'équilibre alimentaire au quotidien pour lutter contre l'obésité. Nous essayons de travailler avec les élèves et plus particulièrement avec une cohorte d'élèves que l'on a commencé à suivre en 6° et qui sont actuellement en 4°.

**Charte du Self**



**Article 1 :**  
Je me lave les mains avant d'aller déjeuner 

**Article 2 :**  
Je suis sûr(e) que mon repas est équilibré si je mange de tout. 

**Article 3 :**  
J'évite de gaspiller la nourriture en demandant de plus petites quantités au cuisinier. 

**Article 4 :**  
Je prends le temps de manger le repas proposé. 

**Article 5 :**  
Je trie soigneusement mes déchets avant de me lever de table. 

**Article 6 :**  
Je laisse ma table propre, en pensant au camarade qui viendra après moi. 

**Collège Marie de la Tour d'Auvergne**

En fin d'année scolaire 2007/2008, le chef-cuisinier et l'infirmière ont souhaité favoriser le dialogue, l'échange entre les élèves et eux-mêmes autour de l'alimentation. Ils ont donc pensé à une charte pour le self. Cette idée avait déjà été utilisée dans un autre établissement du département. Ils ont donc essayé de l'adapter au collège. Ils l'ont ensuite présentée aux élèves de 6° pour la commenter et l'expliquer. Le but était aussi de se présenter aux nouveaux élèves et de pouvoir répondre à leurs interrogations.

