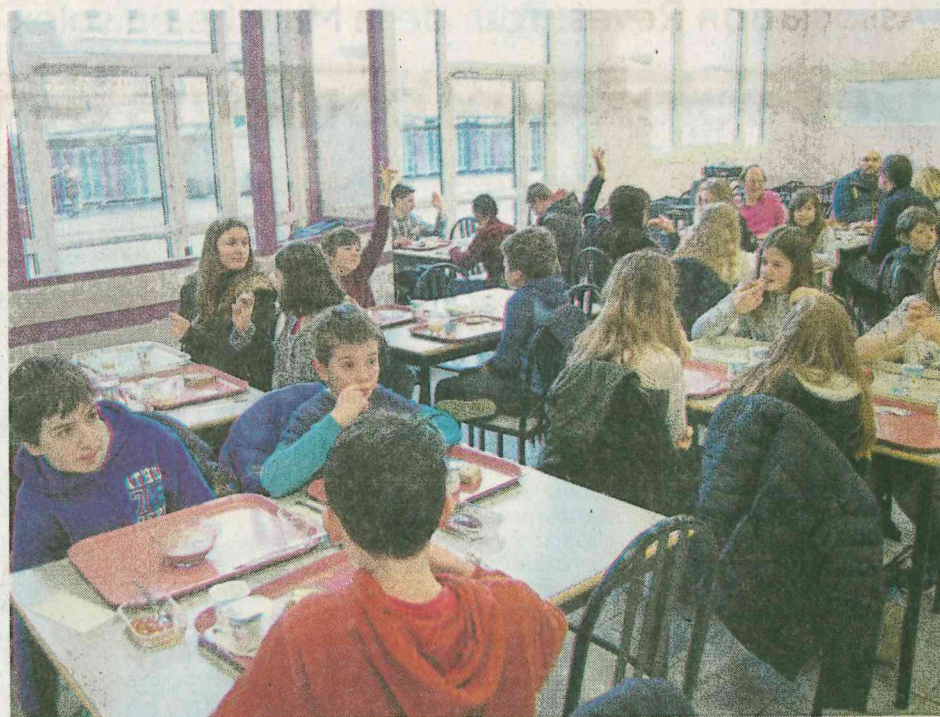


Collège de la Buaille. Éducation à la nutrition Bien commencer la journée de classe



Un petit-déjeuner qui suscite la curiosité... et ouvre l'appétit !

Un groupe de 5^e et ULIS a déjeuné équilibré et bio, vendredi matin, dans le réfectoire du collège de la Buaille. Une initiative originale de l'établissement labellisé E3D (Établissement en démarche de développement durable).

« Le plus important est de faire comprendre aux enfants l'intérêt d'un petit-déjeuner », explique Janine Quelvennec, infirmière du collège de la Buaille.

En effet, encore « 25 à 35 %

d'entre eux viennent au collège le ventre vide ». La plupart de ces jeunes en pleine croissance se rattrapent sur « un en-cas à 10 h 00 : la plupart du temps, une barre chocolatée ou un paquet de biscuits », continue l'infirmière.

Et tout ça pour « gagner 10 minutes de sommeil supplémentaire le matin », conclut-elle.

Ces pratiques peuvent évidemment avoir des conséquences néfastes « à la fois sur la scolarité des intéressés et sur leur santé », car bien déjeuner, c'est aussi commencer une journée de classe dans les meilleures conditions. Plus grave, l'excès de grignotage provoque, on le sait, des dérèglements alimentaires parmi lesquels l'obésité.

Alors avec l'aval de sa principale, l'infirmière a décidé de

proposer à tous les 5^e, un petit-déjeuner spécial : pain bio fourni par une « paysanne boulangère » bio de Carnerville, Clotilde Lung. « Quatre types de pains sont proposés, dont un au blé complet, un au seigle et un à l'épeautre », détaille Damien Rabot, le gestionnaire du collège, chargé de l'approvisionnement pour cette opération. « Pour le reste, yaourts, beurre, confiture, nous nous servons chez Saveur nature, une boutique du quartier ».

À la suite de cette délicieuse collation, Janine Quelvennec a expliqué et donné aux élèves des rudiments de diététique basique ainsi que diverses informations sur les avantages de la nourriture bio.

Le jeu de fin de séance a consisté à choisir le menu le plus équilibré au sein d'un choix de plats proposés.