

Rugles

Au Collège. Opération p'tit déj' équilibré

LE RÉVEIL NORMAND | mercredi 20 décembre 2017

397 mots



L'embarras du choix pour composer son plateau

Mercredi 13 décembre au matin, les élèves des classes de 6^e ont pu, dès leur arrivée au collège, se rendre au self pour prendre un petit déjeuner équilibré.

Une action mise en place, comme chaque année, par l'infirmière de l'établissement Catherine Stadermann qui a rappelé que ce premier repas de la journée a un rôle à jouer. « **Non seulement, il évite les petits coups de barre en milieu de matinée mais il permet de rester plus concentré et alerte pour suivre les cours** ».

Un repas important

En amont Typhaine Perrard, assistante d'éducation et diététicienne, était intervenue auprès des élèves pour les sensibiliser à l'importance de ce premier repas de la journée et leur indiquer quels sont les aliments qui devraient être à la base de tout petit déjeuner équilibré. « **Après la théorie, aujourd'hui c'est la mise en pratique, et pour leur démontrer que rien ne vaut le goût d'un fruit frais, ils ont un presse-agrumes à leur disposition pour confectionner eux-mêmes leur jus d'orange** » a confié l'infirmière en se félicitant du partenariat qui s'est instauré depuis plusieurs années avec le Centre E.Leclerc de L'Aigle qui fournit gracieusement tous les ingrédients de ce p'tit déj.'

« **Il ne serait pas possible sans cela d'organiser une telle opération** » a-t-elle convenu en saluant par ailleurs le chef de cuisine Arnaud Chapelle et son équipe qui se charge de la préparation.

Si certains collégiens ont avoué qu'ils ne prenaient pas de petit déjeuner le matin « **par manque de temps, d'autres parce qu'ils n'ont pas faim** », la présentation et la diversité les ont mis en appétit. Plateau en main, ils ont pu composer leur p'tit déj' à leur goût. Jus d'orange, lait, beurre à tartiner sur deux sortes de pain, confiture, fruits, fromage et petits-suisses étant à leur disposition. Et ce qu'ils ont apprécié, c'est de faire le plein d'énergie en petit déjeunant ensemble dans une ambiance conviviale.