

Creully

Les élèves de 6^e sensibilisés à la nutrition

LA RENAISSANCE - LE BESSIN | mardi 17 avril 2018

218 mots

Fidèle à ses bonnes habitudes, le collège Jean de La Varenne, organise des séances d'information et de sensibilisation en divers domaines. Cette fois-ci, ce sont les élèves des classes de 6^e (une centaine) qui ont participé à des séances sur le thème de l'équilibre alimentaire et l'importance du petit-déjeuner.

Véronique Brisset, infirmière au collège, a organisé et animé ces séances en 3 fois dans le cadre du CESC (comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté). À chaque séance, elle a rappelé les 7 familles d'aliments répertoriés entre féculents, fruits et légumes, produits laitiers, matières grasses, viandes, poissons, oeufs (VPO) produits sucrés et bien sûr l'eau non citée parfois mais présente à 70 % dans le corps humain. « **Boire autant que possible de 1 à 1,5 litre d'eau par jour** », a rappelé l'infirmière.

Un quiz a complété ces séances pour ranger les cartes proposées dans les familles d'aliments adéquates. « **2 000 calories par jour sont nécessaires à un ado** », a indiqué Véronique Brisset.

Par ailleurs, un partenariat utile a été conclu avec la boulangerie Hommet de Creully et l'équipe du service restauration du collège pour proposer un petit-déjeuner équilibré composé de produits laitiers, céréaliers et fruitiers.