

Bayeux Caen

Éducation des élèves de 6^e au petit-déjeuner

QUOTIDIEN OUEST-FRANCE | jeudi 19 avril 2018

200 mots



Les quatre classes de 6e du collège Jean-de-La-Varende ont dégusté, mercredi matin, un petit-déjeuner idéal. - Crédit Ouest-France

« L'idée est partie du constat que les enfants mangent mal, ou pas du tout le matin », présente Véronique Brisset, infirmière au collège Jean-de-La-Varende. Mercredi matin, l'établissement a donc décidé d'apprendre aux élèves l'importance du petit-déjeuner.

L'opération, qui se déroule chaque année, se ponctue sur des séances d'information sur la nutrition. **« On parle des sept groupes d'aliments, développe l'infirmière. J'explique que le seul groupe qui n'est pas indispensable à la santé, ce sont les produits sucrés. Je n'élimine pas, cependant, la notion de plaisir! On peut s'autoriser un fast-food à condition de rééquilibrer derrière. »** L'occasion aussi d'aborder certains comportements potentiellement néfastes. **« Un adolescent ne doit pas se lancer dans un régime sans l'avis d'un médecin. »**

Concernant le petit-déjeuner, **« le repas le plus important de la journée, tout est permis. Même une choucroute! »** Idéalement **« un laitage, un produit céréalier et des fruits »** suffisent à couvrir les besoins énergétiques jusqu'à ce que la sonnerie de midi résonne.

Ce repas exceptionnel a mobilisé l'équipe du chef Freitas Dos Santos avec la complicité de la boulangerie Hommet.