

Lessay

Un petit-déjeuner énergétique et équilibré pour les 6^{es}

QUOTIDIEN OUEST-FRANCE | samedi 6 octobre 2018

185 mots | -



À la cantine, jeudi, chaque élève a pu composer son plateau-repas avec des produits adaptés. - Crédit: Ouest-France

Dans le cadre du projet sur l'équilibre alimentaire, jeudi matin, les élèves de 6^e étaient invités à prendre leur petit-déjeuner au collège.

« Environ un quart des élèves arrivent au collège sans avoir déjeuné, explique Maryse Couetil, infirmière du collège. Il est important de leur expliquer l'importance de ce repas, essentiel pour bien débuter la journée, et quels sont les aliments énergétiques qui peuvent leur éviter la fatigue, leur apporter de l'énergie et leur permettre une meilleure concentration. »

Pour l'occasion, Isabelle Lefranc, cheffe de cuisine, et son équipe avaient préparé un menu spécifique, composé des œufs et des produits laitiers, pour les protéines, des fruits ou des jus de fruits, des sucres (pain, céréales, biscottes), dont cinq sortes de pains cuisinés par l'Épi d'or et des boissons chaudes ou froides.

« Le 28 octobre, nous allons cuisiner un repas surprise pour tous les élèves », a annoncé Isabelle Lefranc. « Et la plupart des produits seront bio », a précisé Jérémy Blanchet, le gestionnaire.