

## Saint-Sauveur. Au collège

# Le petit-déjeuner est servi pour les élèves de 6<sup>e</sup>

**CHAQUE** début d'année au collège, Laurent Huet, professeur de SVT, sensibilise les élèves de 6<sup>e</sup> sur l'importance d'un petit-déjeuner équilibré. Car sans petit-déjeuner, « le jeûne dure de 20 heures le soir à 12 heures le lendemain sans manger. Alors comment pouvoir être en forme ? », a-t-il souligné à ses élèves.

Produits locaux à l'honneur

Il importe de bien manger le matin, de prendre du jus de fruit ou des fruits pour les vitamines, un produit laitier (lait, fromage, yaourt) pour le calcium, et du pain ou des céréales pour les glucides lents.

Après la théorie, les élèves de 6<sup>e</sup> sont passés à la pratique. Le collège leur a servi un petit-déjeuner constitué de produits locaux et ou bio ainsi que du miel des ruches du collège, de quoi emmagasiner de l'énergie pour passer une bonne matinée. Un exemple qu'ils sont invités à suivre les autres jours de l'année.



Les jeunes élèves de 6e ont beaucoup apprécié.