



Flers

Quotidien Ouest-France du 6 décembre 2024

216 mots

« Certains élèves ne mangent pas le matin »

Dans un cadre pédagogique initié par le comité d'éducation de la santé et de la citoyenneté (CESC), tous les élèves de 6^e du collège Sévigné ont reçu une sensibilisation sur l'importance du petit-déjeuner. Mercredi, ces élèves ont eu droit un petit-déjeuner équilibré offert par l'établissement.

« Nous avons évoqué l'importance du petit-déjeuner ainsi que les bonnes habitudes à avoir. Nous avons constaté que certains élèves ne mangent pas le matin, ou très peu, déplore Peggy Bidard, esthéticienne. Nous avons donc sollicité l'équipe de cuisine de l'établissement afin d'organiser un petit-déjeuner avec des produits variés comme des fruits, du laitage, du pain. »

En effet, selon Peggy Bidard, ces éléments permettent d'avoir suffisamment d'énergie jusqu'au repas du midi et donc éviter un grignotage en milieu de matinée. **« Le grignotage est néfaste pour la santé car elle permet une prise de poids, augmente la fatigue et à terme favorise les maladies. Il faut donc prendre de bonnes habitudes. À terme, on aimerait travailler avec les parents d'élèves »**, analyse Peggy Bidard.

Et des bonnes habitudes, Ezio en a déjà puisqu'il **« mange une omelette ou un sandwich avec du pain complet, du fromage, du jambon et du beurre »**.



Les élèves de 6e du collège Sévigné ont été sensibilisés à l'importance du petit-déjeuner. Ouest-France