

[panorapresse.ouest-france.fr](https://panorapresse.ouest-france.fr)

## Collège Gilles-de-Gouberville, Saint-Pierre-Église Une action pour rappeler l'importance du petit-déjeuner

2-3 minutes

### Une action pour rappeler l'importance du petit-déjeuner

Sous la houlette de Mme Lelodey, infirmière scolaire au collège Gilles-de-Gouberville, les élèves de 6e ont participé à l'action « Petit-Déjeuner » le mercredi 28 janvier, de 8 h 30 à 10 h 30.

Le petit-déjeuner est au centre d'une alimentation équilibrée. Pour autant, bon nombre de collégiens ne portent pas suffisamment d'attention à ce repas, considéré comme le plus important de la journée. Ils arrivent ainsi au collège le ventre vide et doivent parfois « lutter » jusqu'à midi avant de s'alimenter pour la première fois de la journée.

Mme Lelodey, via le CESC (Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté), a donc souhaité sensibiliser les élèves à l'importance de ce repas en leur proposant un petit-déjeuner au sein même de l'enceinte du collège.

La prise du petit-déjeuner n'était pas inscrite dans les habitudes alimentaires de nombreux élèves, un grand nombre d'entre eux n'étant pas suffisamment convaincus de son utilité ou ne prenant pas le temps de s'y atteler le matin avant de prendre le chemin du collège.

### Sain et équilibré

Cette action leur a donc permis de comprendre l'importance du petit-déjeuner en apprenant eux-mêmes à composer un petit déj' sain et équilibré.

« Ça fait du bien de changer un peu de petit-déjeuner, plutôt que de manger des choses grasses ou trop sucrées. Je n'avais pas l'habitude de manger des fruits secs, des céréales sans sucre ajouté. Maintenant, ma mère va m'acheter du pain beurre ou des céréales sans sucre », déclare Léa, une élève de 6e.

« C'était bien, car il y avait plein de choses différentes à manger, comme des yaourts, ainsi qu'une machine à presser les oranges ! », se réjouit Eve.





[François Marie](#), chef de la cuisine au collège, avait préparé les différents ingrédients de ce petit-déjeuner. | DR



Des tranches de pain beurrées, du chocolat chaud, du thé, des fruits, des œufs... Tout pour commencer la journée dans de bonnes dispositions. | DR