

## Les sixièmes élaborent leur petit-déjeuner



Les sixièmes élaborent leur petit-déjeuner

Mercredi matin, dès 8 h 30, les élèves de sixième du collège du Lac de l'Uby se sont rendus à la salle de restauration, où les attendait un petit-déjeuner équilibré, concocté par l'équipe de restauration. Cette initiative s'inscrit dans le cadre des actions fédérées par le Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) et a pour but de mettre en avant le premier repas de la journée. Ce dernier est trop souvent négligé par les jeunes.

Nathalie Di Giusto, principale de l'établissement, a assisté un moment à cette séance de sensibilisation, organisée et supervisée par l'infirmière Marie-Pierre Trevisiol, et à laquelle participait Martine Layer, gestionnaire du collège.

Pour les élèves, ce fut l'occasion de mettre en pratique les cours auxquels ils avaient participé en classe de sciences de la vie de la terre, durant lesquels ils ont appris l'importance de ce repas qui constitue un quart de l'apport énergétique journalier.

Les collégiens ont pu savourer des produits de chaque groupe alimentaire, mais plus particulièrement ceux qu'ils n'ont pas l'habitude de consommer au petit-déjeuner. Ces produits alimentaires ont été donnés par les fournisseurs de l'établissement.

Dans la salle de restauration, des affiches avec des dessins représentaient les petits-déjeuners consommés en Afrique du Sud, en Espagne, aux États-Unis d'Amérique, au Royaume-Uni, en Chine et en Allemagne.

Le menu était composé de fruits frais, de céréales, de pains, de confitures, de produits laitiers notamment des yaourts et des jus de fruits ainsi qu'un succulent chocolat au lait.

À l'issue du petit-déjeuner, Marie-Pierre Trevisiol a proposé aux collégiens un quiz sur les bonnes raisons de prendre un petit-déjeuner, ainsi que sur les produits indispensables qui doivent être sur la table. Ce fut une dernière bonne révision pour les adolescents qui ont répondu avec un sans-faute.

Avant de quitter la salle de restauration, Marie-Pierre Trevisiol a remis à chaque enfant un dépliant illustré rappelant les principaux aliments pour un petit-déjeuner équilibré.