

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



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

Jeudi 19 mars au matin, une action de sensibilisation originale s'est déroulée à l'école élémentaire de Vic-Fezensac, auprès d'une classe de CE2-CM1.

À l'initiative de la directrice, Mme Postigo, cette intervention visait à rappeler aux élèves l'importance d'un petit-déjeuner équilibré, essentiel pour bien démarrer la journée.

Face à un constat préoccupant — 12 élèves sur 20 déclarant ne pas déjeuner le matin — l'établissement a sollicité la Direction des services départementaux de l'Éducation nationale (DSDEN). Mme Pondicq, infirmière conseillère technique départementale, a ainsi contribué à la mise en place de cette action de prévention, animée par Mme Joubert, infirmière du collège Gabriel Séailles.

Dès 8h30, les élèves ont participé activement à l'atelier, organisé avec le concours d'Alexandra Lamort, cuisinière de l'école. Répartis en groupes, ils ont d'abord préparé eux-mêmes une partie du petit-déjeuner, notamment des œufs brouillés. Une manière concrète et ludique d'aborder les bases de l'alimentation.

Les enfants ont ensuite composé leur plateau en choisissant parmi différents aliments proposés : lait, fromage, céréales, mélange de graines, pain, beurre, confiture ou encore pommes. À l'aide d'étiquettes distribuées par l'infirmière, ils ont identifié les fonctions des aliments (énergétiques, constructeurs, protecteurs), avant de vérifier et rééquilibrer leur plateau.

Après cette phase pédagogique, tous ont pris part au petit-déjeuner, dans une ambiance conviviale et avec un appétit manifeste.

« L'objectif est de sensibiliser les élèves à l'importance d'un petit-déjeuner équilibré, indispensable pour fournir l'énergie nécessaire au corps et favoriser les apprentissages », souligne Mme Joubert.

Un second temps est d'ores et déjà prévu en classe la semaine prochaine afin de faire le bilan de cette action et de poursuivre la réflexion autour de l'équilibre alimentaire.

Une initiative éducative et concrète, qui pourrait bien faire évoluer durablement les habitudes des jeunes élèves.

