

## Beaumanoir : l'importance d'un petit-déjeuner équilibré



**Exercice pratique pour les élèves de 4ème, découverte de l'équilibre alimentaire pour les élèves de 6ème : la matinée petit-déjeuner a rempli ses objectifs.**

Gwenaëlle Bozec, professeure de Sciences de la vie et de la terre (SVT) au collège Beaumanoir, en collaboration avec Sylvie Grell, l'infirmière scolaire, a organisé une activité en rapport avec le sujet étudié en classe de 6e : l'alimentation. « Chaque année, on se rend compte qu'un certain nombre de jeunes ne prend pas de petit-déjeuner avant de venir au collège. Nous avons donc proposé aux élèves de 6e un petit-déjeuner au self. C'est une première approche de l'équilibre alimentaire, que nous allons étudier en classe, avec la pyramide alimentaire, les groupes d'aliments... », explique Madame Bozec.

Au self, les jeunes élèves sont attendus par leurs aînés de 4e et leur professeure d'atelier, Cécile Roy, qui ont préparé un petit-déjeuner avec des aliments nouveaux ou inhabituels, comme du jambon ou du fromage. Œufs, céréales, yaourts, fruits, pain blanc et aux céréales, confitures, sont aussi proposés, ainsi que jus de fruit, chocolat au lait ou thé. Les élèves de 4e ont aussi réalisé des sets de table illustrés, qui rappellent les différentes familles d'aliments à consommer au petit-déjeuner pour être en forme toute la journée. Pendant que les plus jeunes mangent, un diaporama donne des pistes sur la question et pro-

pose des idées de menus originaux de petits-déjeuners pour tous les goûts. Un quizz est aussi proposé aux élèves avec un lot à gagner.

Pour certains, c'est le premier repas de la journée. Ils ne déjeunent pas le matin. Pas le temps, pas envie, pas faim... Les raisons sont diverses. L'initiative plaît. « Ca serait bien de pouvoir prendre son petit-déjeuner en arrivant au collège. C'est pratique et c'est plus agréable que de déjeuner tout seul... ». Les remarques fusent. C'est une journée pleine d'énergie qui commence.

Isabelle Francon