



Petit déjeuner pour les élèves de 5^e du Collège Saint-Exupéry



A la récréation de 10h30 :

Un élève :

- « - Madame, j'ai mal à la tête.
- Qu'as-tu mangé ce matin ?
- Rien, je n'avais pas le temps. »

Un autre élève

- « - Madame, j'ai mal au ventre.
- Qu'as-tu mangé ce matin ?
- Rien, il n'y avait plus rien. (Si si, je vous assure, il y a des élèves qui me donnent cette réponse !!!) »

Interclasse de 11h30 :

Un autre élève :

- « - Madame, j'ai des vertiges. Je reviens du sport.
- Qu'as-tu mangé ce matin ?
- Rien, je n'avais pas faim. »



Oui mais notre corps, nos muscles, notre cerveau ont besoin de féculents pour pouvoir fonctionner au mieux.

Si nous manquons de sucres lents, apportés par les féculents, notre corps nous le dit à sa manière. Sans parler du manque de concentration en classe.

Le petit-déjeuner est donc très important.

C'est pourquoi tous les élèves de 5ème ont été invités à prendre leur petit déjeuner au collège le mercredi 14 janvier pour « mettre en pratique » les explications de Mme Bourse, l'infirmière.

Moment très convivial. Certains ont vraiment pris leur temps !

Et pourtant il n'y avait ni céréales, ni pâte à tartiner. (Un vrai scandale!)

Mais des pains variés, viennois ou aux céréales, des assiettes de morceaux de fruits, des fruits pour accompagner les divers laitages.

Les élèves passaient au self, se servaient et dans l'ensemble les plateaux étaient équilibrés.

Suite à ce petit déjeuner, certains (peu) prendront de nouvelles bonnes habitudes, d'autres non mais peut-être qu'un jour...

L'infirmière

Annie BOURSE.

