

<http://clg-saint-exupery-eguzon-chantome.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article931>



Petit-déjeuner 6e - 11 et 18 octobre 2022

- Parcours - Parcours Educatif de Santé -

Publication date: jeudi 2 mars 2023

Copyright © Collège Saint-Exupéry - Tous droits réservés

Dans le cadre du Parcours de Santé, les élèves de 6e ont bénéficié d'une heure d'intervention le mardi 11 octobre 2022 par Mme Achard, infirmière scolaire, autour des bienfaits et de la composition du petit-déjeuner équilibré. Puis, ils ont en savouré un le mardi 18 octobre, proposé par le restaurant scolaire.

Lors de cette intervention, Mme Achard a présenté les sept familles d'aliments ainsi que la pyramide alimentaire :

[http://clg-saint-exupery-eguzon-chantome.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-saint-exupery-eguzon-chantome/local/cache-vignettes/L400xH400/7-familles-daliments_1_-86504.jpg]

[http://clg-saint-exupery-eguzon-chantome.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-saint-exupery-eguzon-chantome/local/cache-vignettes/L400xH283/fiaw_pyramide_pyramide-alimentaire-2020_page-0001-8030f.jpg]

Quelle est la composition équilibrée d'un petit déjeuner ?

[-] 1 boisson : eau = essentielle, boire chaque matin 1 verre d'eau ou bien tisane, thé, lait chaud ou froid avec ou sans cacao, une boisson pas très sucrée.

[-] 1 produit laitier : lait, yaourt ou fromage.

[-] 1 féculent, ou sucre lent : 2 ou 3 tartines de pain, grillé ou non, aux céréales ou baguette ou campagne, ou cracotte ou biscotte avec dessus ce que l'on aime : beurre, confiture, miel ou pâte chocolatée ou fromage ou jambon, ou omelette.

[-] 1 fruit frais de saison est idéal, ou bien une compote sans sucre ajouté ou bien exceptionnellement un jus de fruit sans sucre ajouté.

Exceptions :

Si l'on aime les céréales, on peut en manger une fois par semaine car, à part le muesli, les céréales sont en grande partie composées que de sucre.

C'est identique pour les viennoiseries, on peut en manger mais seulement une fois par semaine, les viennoiseries étant très sucrées et très grasses.

PS:

Article rédigé par Mme Achard