

<http://clg-blois-begon-blois.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article487>



Petit déjeuner au collège

- Pédagogie - Sciences de la vie et de la Terre -



Date de mise en ligne : lundi 14 décembre 2015

Copyright © Collège Michel Bégon - Blois - Tous droits réservés

Le petit déjeuner des élèves de 6ème au collège

Vendredi 16 octobre, nous avons pris notre petit déjeuner à la cantine.

Comme beaucoup d'élèves ne mangent pas le matin, les professeurs de SVT et l'infirmière nous ont expliqué l'importance du petit déjeuner pour avoir de l'énergie toute la matinée et comment manger équilibré.

Nous avons dû choisir au moins un produit de chaque groupe d'aliments :

- Les produits laitiers (yaourt, lait ou fromage)
- Les féculents (pain aux noix, pain aux figues, pain aux céréales...)
- Les fruits et légumes (compotes de différents goûts préparées par les élèves de 3ème SEGPA)
- Les matières grasses (beurre)
- Les produits sucrés (confiture, miel et chocolat)
- Les boissons (jus d'orange, lait et eau)

Nous avons apprécié ce moment convivial et nous avons appris ce qu'est un petit déjeuner équilibré.

[<http://clg-blois-begon-blois.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-blois-begon-blois/local/cache-vignettes/L400xH225/15102015-5dm10026-a3f4c.jpg>]