

Les élèves de 5^{ème} du Collège Le Carbet attablés autour d'un petit-déjeuner

Le Mercredi 15 Février 2017, les élèves des quatre classes de 5^{ème} du Collège Le Carbet – soit plus de 87 élèves – ont été conviés à participer à une opération petit-déjeuner organisée par l'établissement dans le cadre du CESC en collaboration avec la Mutualité et la Ville du Carbet. L'objectif était de sensibiliser les élèves sur l'importance du petit-déjeuner qui se doit être un repas équilibré et incontournable ainsi que sur les bonnes habitudes alimentaires à prendre à l'occasion de ce repas.



Pour débiter cette manifestation gourmande, les élèves réunis dans le restaurant scolaire ont tout d'abord été invités à répondre à un questionnaire d'évaluation anonyme sur leurs habitudes alimentaires. Ensuite, ils ont participé à un atelier interactif animé par une diététicienne qui a pu corriger leur composition de petit-déjeuner. A ce titre, les élèves ont été particulièrement réactifs.



Ainsi, ils ont été amenés à décrire le dernier petit déjeuner qu'ils avaient consommé. En ce sens, les réponses ont été nombreuses et variées en passant de rien du tout, au simple bol de lait avec du chocolat et des céréales au petit déjeuner plus complet avec de l'eau, des fruits, du pain et de la confiture.

Si la bonne humeur régnait en salle, du côté de la cuisine, les petites mains agiles de parents d'élèves et de membres de la communauté scolaire (infirmière, professeurs, personnels de gestion et d'informatique, agents techniques) s'affairaient avec minutie à la préparation des différents mets. Notons toutefois qu'ils étaient vivement encouragés par la joie explosive et les applaudissements nourris des élèves.



Mais, comme dit le dicton « *après l'effort vient le réconfort* ». Et, ce sont d'abord les élèves puis ceux qui ont contribué au bon déroulement de cette opération petit-déjeuner qui ont été invités à se servir au self du restaurant scolaire. Sur celui-ci on pouvait y trouver des milkshakes à la banane, du fromage, des yaourts, du beurre, du pain, de la confiture, des jus de fruits frais, de la salade, des œufs et du lait.



Ce fut un véritable délice si bien qu'il ne restait plus une miette à l'issue de cette opération petit-déjeuner.



A en croire **GEMIEUX-DELAUNAY Zélia**, élève de 5^{ème} 2 :

« Cette manifestation était enrichissante puisqu'elle nous a appris comment et de quoi doit se composer un petit-déjeuner équilibré. Il est évident qu'il vaut mieux préférer ce type de repas qu'un pain au chocolat acheté à la pâtisserie sur le chemin.

Il serait bien de renouveler cette expérience parce qu'elle incite à mieux manger et elle contribue à entretenir une bonne santé ».