

---

## Intervention sur l'Équilibre Alimentaire les 16 et 17 Septembre 2013 A Mongré.

---

Lors de la journée d'intégrations des sixièmes, le 16 et 17 Septembre 2013, j'ai eu l'occasion d'intervenir auprès de vos neuf classes, comprenant chacune une trentaine d'élèves ; Leur but étant d'obtenir le cœur du bon équilibre alimentaire.

J'ai débuté ces interventions en présentant auprès de vos élèves, la société CORALYS, la cuisine ainsi que le personnel de cuisine.

Nous avons également abordé certaines devises communes à notre société et celle de l'établissement comme « les produits frais », « Cuisine sur place », « produits locaux », « fait maison », « produit bio », etc...

- Pour vos neuf classes de 6<sup>ème</sup>, l'intervention a porté sur l'équilibre alimentaire, « Manger équilibré... Au self et chez moi. ».

Cette intervention s'est déroulée en deux phases :

- **Une phase théorique en interaction avec les élèves et animée au tableau :**

Le but étant de faire participer les collégiens sur l'importance de l'alimentation dans notre vie quotidienne.

Nous avons pu concevoir ensemble une pyramide alimentaire avec les différents groupes d'aliments, leurs importances, les différents nutriments ainsi que leurs rôles sur notre organisme



- **Une seconde phase « Pratique » sous forme de jeu du panier :** avec la mise en place de petits groupes de travail sur « un plateau équilibré », où des exemples concrets étaient cités par chaque élève.

Il résulte de cette journée que les élèves étaient tous très agréables, impliqués et motivés par le sujet.

Vous trouverez ci-dessous un résumé du travail vu avec les élèves.

Dans l'espoir de vous revoir l'année prochaine pour renouveler ces interventions.

Je reste disponible pour de plus ample informations ou autre...

Delphine DUFOURNET  
Diététicienne CORALYS  
06 83 49 73 79



Intervention réalisée par la diététicienne CORALYS en collaboration avec le chef gérant de cuisine et Caroline Aubourg.

# Manger équilibré... Au self et chez moi.

## Un repas équilibré comprend :

→ Une boisson : Pour hydrater l'organisme

De l'eau et uniquement de l'eau, au cour du repas.

→ Un produit laitier : Indispensable à la structure des os

Contient du calcium et de la vitamine D

Cela peut être un yaourt, fromage, fromage blanc, petit suisse,...

→ Un produit céréalier : C'est le carburant des muscles.

Contient des sucres lents appelés Glucide

Cela peut être du pain, riz, pâtes, semoule, blé, boulgour, ébly, pommes de terre,...

→ Un fruit et un Légumes: Apporte le plein de vitalité, ainsi que des fibres alimentaires pour réguler le transit intestinal.

Contient des vitamines, et minéraux

Cela peut être un fruit, compote, légumes crus ou cuit,...

## Un bon déjeuner favorise :

- Concentration
- Attention
- Apprentissage
- Mémorisation
- Bonne humeur

## Un bon déjeuner évite :

- Digestion plus longue
- Somnolence de l'après midi
- Grignotage qui favorise la prise de poids

