

# Un petit déjeuner au collège!!

## Finalité du projet

Sensibiliser les élèves de sixième sur l'importance du petit déjeuner, sa composition, et les inciter à prendre de bonnes habitudes d'hygiène de vie.

## Objectifs

### **1 COMPOSITION DU PETIT DEJEUNER**

Montrer aux jeunes la formule du petit déjeuner recommandée par les nutritionnistes, et les moyens concrets d'y parvenir. (*Montrer différentes compositions possibles*)

### **2 AVERTISSEMENT SANTE**

Faire connaître les méfaits de la prise régulière d'un petit déjeuner mal équilibré ou absent.

### **3 S'ADAPTER A MA REALITE QUOTIDIENNE**

Aider les jeunes à adapter la composition de leur petit déjeuner en fonction des contraintes de la journée. (*Manque de temps, « y'a rien qui passe le matin », « J'ai EPS dans la matinée »...*)

### **4 PROJET MDS**

Présenter le projet Mange Du Sport (dans sa globalité)

## Organisation de l'action

### **Organisation de la rencontre: 1 heure**

Composition autonome du petit déjeuner  
Dégustation du petit déjeuner  
conseils  
distribution de la plaquette

Avant d'aller déguster son petit déjeuner, à l'issue de l'étape de composition autonome, le plateau de chaque élève sera analysé par une personne compétente, et comparé à la formule recommandée par le PNNS (Programme National de Nutrition Santé). Ainsi nous pourrons réaliser un premier sondage sur la qualité des plateaux petit- déjeuner des élèves de sixième.

Les élèves dont les plateaux s'éloignent de la formule recommandée seront aidés et conseillés individuellement, afin de trouver des aliments, convenant à chacun, et permettant de se rapprocher de la composition idéale.