

## Bilan de l'action « Petit-déjeuner au collège »

Dans le cadre du CESC (Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté), le collège a mené une sensibilisation autour de l'importance du petit-déjeuner d'octobre à décembre 2017.

Dans un premier temps, l'infirmière scolaire est intervenue dans chaque classe de 6ème afin de sensibiliser les élèves à l'intérêt d'un petit-déjeuner équilibré. Suite à cette séance, chaque élève a rempli un questionnaire concernant ses habitudes alimentaires matinales, et ce qu'il avait pu retenir de cette intervention.

**4% des élèves** interrogés alors **disent ne pas prendre de petit-déjeuner.**

Il est ressorti de ces questionnaires que 90% des élèves de 6ème ont appris la relation entre alimentation et santé (pour éviter les malaises du milieu de matinée quand on ne prend pas de petit-déjeuner par exemple!).

Plus de 92% estiment que leur petit-déjeuner est équilibré, mais selon la description notée, seuls 54 % d'élèves en consomment un équilibré (c'est à dire avec les 3 familles de produits que sont les céréales, les fruits et les laitages). **Le produit qui manque le plus souvent dans la composition du petit-déjeuner des élèves de 6ème du collège est le produit fruitier.**

Aussi, toujours d'après ce 1<sup>er</sup> questionnaire, ils auraient été 17% à changer leurs habitudes suite à cette intervention.



equihttp://papillediet.canalblog.com/archives/2014/08/05/30363685.html  
bre

En décembre, afin de finaliser cette action, le collège a offert à l'ensemble des élèves de 6ème un petit-déjeuner au self. Préparé par l'ensemble du personnel de restauration (merci encore à eux), les élèves ont pu découvrir différents produits céréaliers (céréales type corn-flakes, pain complet, pain aux céréales et biscottes), des laitages sous forme de chocolat au lait, yaourt, fromage blanc et fromage, et aussi des fruits entiers (bananes, pommes, oranges...) et de purs jus de fruits (orange et pomme). Chaque élève a donc composé son plateau petit-déjeuner de manière équilibrée et l'a ensuite dégusté avec l'ensemble des classes de 6ème.

Un 2ème questionnaire a ensuite été remis à chaque participant afin de collecter leur avis sur l'ensemble de l'action petit-déjeuner et aussi de vérifier sa portée.

Les résultats sont encourageants dans la mesure où 90% des élèves se disent satisfaits de l'action (intéressant, satisfaisant...).

### Opinion des élèves de 6ème sur l'intervention et l'action petit-déjeuner



■ négative ■ positive ■ sans réponse

Cette action semble leur avoir permis de tester certains aliments qu'ils n'ont pas l'habitude de manger au petit-déjeuner, même si le fromage présenté ce matin-là n'a pas rencontré beaucoup d'amateurs!

63% des élèves ont pris un produit qu'ils n'avaient pas l'habitude de manger (notamment le pain complet ou le pain aux céréales).



<https://www.atelierdeschefs.fr/fr/recette/14297-pain-complet.php>

54% d'entre eux disent avoir discuté de l'action «à la maison», et 31% pensent changer leurs habitudes de petit-déjeuner, en ajoutant ou retirant certains produits (dont une fameuse pâte chocolatée à tartiner pour quelques-uns qui ont tenu à le préciser (5%)).

Aussi, un élève déclare qu'il va désormais prendre un petit-déjeuner, ce qu'il ne faisait pas avant cette intervention.

Enfin, au niveau de l'infirmerie, nous constatons depuis janvier 2018, moins de passages d'élèves de 6ème ne se sentant pas bien dans la matinée (fréquente conséquence d'un petit-déjeuner trop léger ou mal équilibré!).

Nous remercions encore les élèves pour leur participation au bon déroulement de cette action (pas de gaspillage), ainsi que l'ensemble du personnel de restauration et de direction pour leur investissement. Le souhait de nombreux élèves est donc maintenant que cette action soit réitérée l'an prochain!

Sources images :

<http://papillediet.canalblog.com/archives/2014/08/05/30363685.html>

<https://www.atelierdeschefs.fr/fr/recette/14297-pain-complet.php>