

COMMISSION VIE

COLLEGIENNE



Le collège est notre lieu d'apprentissage, mais c'est aussi notre « lieu de vie » plus de huit heures par jour, surtout pour les demi-pensionnaires



La pause à midi est un moment essentiel pour couper la journée, et le repas doit permettre de nous donner une énergie suffisante pour le reste de la journée



UN CONSTAT :

Les repas ne nous semblent pas toujours à notre goût

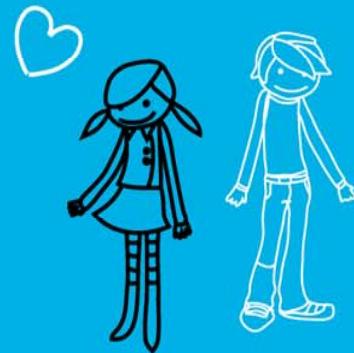
Que pouvons-nous y faire ???



FAST-FOOD TOUS LES MIDIS ?



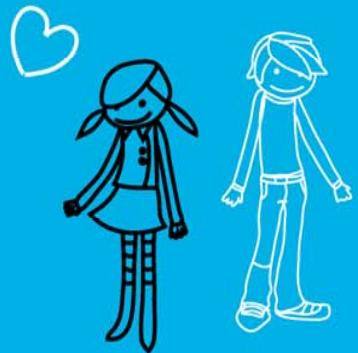
NON



Être acteurs de notre alimentation ...



Yes,
we can !!!



Pour ce faire, nous avons rencontré Franck Pouffet, chef de cuisine au collège Mauguin de Gradignan



Il nous a tout expliqué :

- La manière d'acheter les aliments pour les collèges
- Le contrôle hygiénique des aliments (température, date limite de consommation, DLUO.....)
- Le stockage
- Les méthodes de cuisson



Et surtout ...

- Comment sont composés les repas et les différentes normes P.N.N.S. (Plan National Nutrition Santé)
- Et les différents équilibres à respecter



Malgré tous ces conseils,
voici le résultat ...



Marvin MONTORI (Diététicien)

Nous a expliqué les différentes sortes d'aliments et de quelle manière les associer



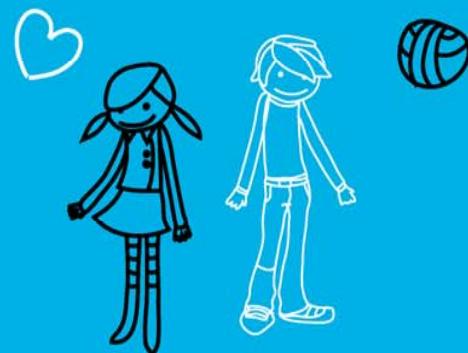
Mais comment faire prendre conscience aux autres collégiens des bienfaits d'une alimentation équilibrée ?

Bien construire son équilibre...



...en variant les plaisirs !

"Ensemble, mieux manger, mieux vivre"



Les matières grasses et sucrées : pas trop !



Les viandes, poissons, œufs et produits laitiers : 1 à 2 fois par jour





5 fruits
et
légumes
par jour





Les
féculents :
un aliment
de base
de
l'humanité



L'eau :
source
de vie



Pour cela : Il faut COMMUNIQUER

Et nous avons eu l'idée de créer un plateau de self, porteur d'un message



- Il sera distribué en nombre limité dans chaque demi-pension avec des dessins et des messages sérigraphiés sur le fond du plateau

- Et lorsque l'on aura « la chance » de tomber sur ce plateau, on devra s'engager à respecter l'équilibre



Le voici ...

