

Manger comme un paysan le soir, comme un prince à midi, et comme un roi au petit-déjeuner.

Des lycéens apprennent comment manger équilibré le matin, grâce à l'intervention d'une nutritionniste, le Dr Galliard et à un petit-déjeuner organisé en classe.



Le mercredi 20 Octobre 2010, la classe de 2nd 1 et son professeur principal, Mme Bonaccorsi, ont organisé un PAE dédié au petit-déjeuner dans le monde. Au programme, intervention d'une nutritionniste pour expliquer comment bien manger :

- Manger a plusieurs fonctions :
- C'est une source de plaisir
 - C'est un moment de partage
 - C'est un besoin vital
 - C'est un facteur de la santé
 - C'est une source d'énergie

Manger est un rapport primaire : les aliments passent par le processus de la digestion (qui dure 3 à 4h) et deviennent des nutriments.

Pour être en bonne santé, il faut manger équilibré. Il faut manger quatre glucides par jour (trois sucres lents et un sucre rapide), deux protides (viande, poisson, oeufs, produits laitiers...) et un lipide (graisses).

L'énergie se calcule en calories, qui sont constamment dépensées. (Par ex : on dépense environ 60 calories en dormant).

Enfin, nous avons discuté des régimes. On en a conclu qu'à notre âge, ce n'est pas bon pour la santé de faire un régime, du fait que l'on est en pleine croissance. Le mot clé est de manger **équilibré**.

Une fois cette partie terminée, les lycéens ont dégusté un succulent petit-déjeuner tous ensemble, grâce aux produits variés qu'ils ont amenés. Des fruits aux féculents en passant

même par les viandes, il en avait pour tous les goûts. Une fois ce moment de partage achevé, nous sommes passés à la dernière étape de la matinée.

Le sujet était quand même **le petit-déjeuner dans le monde**. Alors, les secondes ont présenté par groupe de deux le repas du matin dans des pays divers, entre autres le Canada, l'Italie, le Japon... Lorsque cela était possible, les élèves parlaient la langue du pays, et traduisaient ensuite, comme pour la Tunisie, l'Italie et le Canada, où l'on parle arabe, italien et anglais.



L'Espagne.



L'Allemagne.



Les Etats Unis.

Cette expérience s'est très bien déroulée pour tout le monde, c'était un plaisir autant pour les élèves que pour les quelques adultes présents. Chacun est reparti avec plus de connaissances, et un estomac bien rempli.

Alessandra TOMMASSI pour le texte et Méghane AFFAIRE pour les photos.