



Communiqué de presse

Ariège - Aveyron - Haute-Garonne - Gers - Lot - Hautes-Pyrénées - Tarn - Tarn-et-Garonne

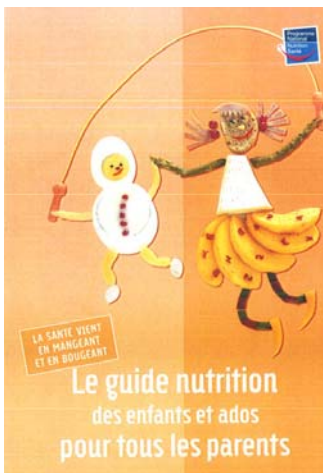


9 Février 2011

Les ados et le petit-déjeuner : sensibilisation à la nutrition

Le 15 février 2011 au collège Madeleine Cros de Dourgne (81) un atelier de sensibilisation à la nutrition sera organisé par la Mutualité Française Midi-Pyrénées. De 08h30 à 10h30 les élèves accompagnés d'une diététicienne découvriront les bases d'une alimentation équilibrée et l'importance d'un bon petit-déjeuner. Un set de table représentant les familles d'aliments leur sera offert à cette occasion.

A leur arrivée au collège, les élèves seront accueillis au self. Accompagnés d'une diététicienne, ils réfléchiront à la notion de « petit-déjeuner équilibré » afin d'établir une définition commune.



Ils profiteront de ce moment convivial pour petit-déjeuner ensemble en composant eux-mêmes leur plateau. Plusieurs choix seront proposés pour chaque famille d'aliments.

- un produit laitier (fromage, yaourt, fromage blanc, lait) ;
- un produit céréalier (pain, biscottes, céréales) ;
- un fruit (en jus, en compote ou en salade) ;
- une boisson.

Ils pourront constater qu'il est possible de bien manger, avec plaisir, selon ses goûts.

Suivra un moment d'échange avec la diététicienne pour aborder les bases de l'équilibre alimentaire.

« Faire petit-déjeuner » un ado n'est pas chose facile « je suis en retard, je n'ai pas le temps, je n'ai pas faim » sont des credo.

Pourtant, le petit-déjeuner est essentiel pour ne pas grignoter dans la matinée et favoriser l'éveil et la concentration en classe. Avec le début de la puberté, la croissance d'un adolescent s'accélère. En cinq ans, son poids peut quasiment doubler et passer de 35 à 70 kg !* Durant cette période il a des besoins bien spécifiques, notamment en calcium et en fer.

Les prochains ateliers auront lieu le 24 février ainsi que le 15 et le 22 mars.

* Source PNNS

Contact presse :

Caroline Cottard – Chargée de communication
05 34 44 33 14 / 06 27 24 07 02
caroline.cottard@mutualite-mhg.fr



Appelez le :
3935
Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe
Du lundi au vendredi de 9h à 19h

Tél. : 05 34 44 33 10
Fax : 05 34 44 33 29