

LA MÉTARE Les petits-déjeuners ont fait l'unanimité

Équilibre alimentaire. De nombreux travaux scientifiques ont mis en évidence l'importance d'une prise énergétique conséquente sur les capacités intellectuelles en début de journée, notamment celles des enfants. C'est ce que Arnaud Valette, jeune étudiant stagiaire en BTS ESF (Economie Sociale et Familiale) a voulu mettre en avant ce mardi matin au FJEP.

Le petit-déjeuner est certainement le repas de la journée le plus important. Indispensable à l'équilibre alimentaire, il permet de reconstituer ses réserves pour bien attaquer la journée. Et pourtant, la pratique révèle bien d'autres réalités.

Petite brochure rappelant les bons réflexes

Fort de ce constat Arnaud Valette a décidé d'organiser un petit-déjeuner à destination des enfants qui fréquentent le périscolaire du FJEP. Dans le cadre d'un stage réalisé pour l'obtention de son diplôme, il a convié 17 jeunes écoliers de l'école de la Réjaillère, âgés de 3 à 10 ans,

inscrits au périscolaire, à un petit-déjeuner type. Grâce à un questionnaire remis en amont aux familles il a pu constater que beaucoup d'enfants ne déjeunent pas, souvent par manque de temps, où alors déjeunent très mal.

Ses objectifs : d'une part sensibiliser à l'équilibre alimentaire, d'autre part bien insister sur l'importance du petit-déjeuner auprès des parents et des enfants.

Dès 7 h 30 les enfants sont arrivés, Arnaud leur a proposé un jeu de vignettes à trier pour mettre en évidence les groupes d'aliments. Puis ils ont été invités à préparer leur petit-déjeuner. Servis sous la forme d'un self, les différents aliments ont été proposés selon le groupe alimentaire auquel ils appartiennent.



■ Le petit-déjeuner doit aussi être un moment de partage. Photo Anne-Marie Jouve

L'occasion pour Arnaud de vérifier que les informations ont bien été enregistrées. Les enfants ont ensuite partagé le repas dans une ambiance conviviale.

Pour terminer son action le jeune étudiant a remis à chacun des participants une petite brochure rappelant les bons réflexes d'un petit-déjeuner idéal. ■

FJEP Métare, 16 rue Virgile. Tél. : 0 477 386 316.



■ Les aliments proposés sont classés selon leur groupe alimentaire.

Photo Anne-Marie Jouve