

PLAN SANTE NUTRITION 2025/2026

En début d'année, nous avons proposé à des élèves volontaires de se rassembler autour d'un thème : **la nutrition**. Vous avez été nombreux à vous réunir sur nos premières séances !!

Les élèves ont été accompagnés par Monsieur Charlopin, l'infirmière, 2 diététiciens Jessica et Anthonin, et moi-même, Madame Semon.

Nous sommes partis des connaissances des élèves pour élaborer une exposition en fin d'année, sur l'équilibre alimentaire. Le parcours a été très riche, plein de questions sur le sucre, le gras, les boissons bonnes ou mauvaises pour la santé... Il a fallu faire des choix !

Finalement, **le 26 mai nous avons présenté le projet aux collégiens**, avec une entrée libre. Les visiteurs sont venus en nombre !! Vous avez été entre **150 et 175 visiteurs** en à peine 1h30 !

Nous avons demandé aux visiteurs de participer aux **3 ateliers** pour questionner les élèves du projet, et ensuite déguster une boisson à base de fruits (carotte, pomme, citron, gingembre, menthe). Un grand merci à Monsieur Lechien d'avoir réalisé en un temps record la boisson qui de plus était excellente !

Lors des ateliers, les élèves du projet ont été positivement surpris de l'engouement pour cette exposition, et ils ont été ravis de pouvoir partager leurs connaissances. Plusieurs d'entre vous ont également indiqué qu'ils avaient aimé découvrir l'exposition, et ont répondu favorablement à notre invitation à nous rejoindre l'an prochain. **N'hésitez pas à vous inscrire au Plan Santé Nutrition à la rentrée 2026 !**

Lors de la dégustation du jus de fruits, les élèves ont été invités à deviner les ingrédients, ce qui a permis de créer un échange entre élèves et professeurs. Passer un moment à recueillir vos impressions et vos goûts à été très enrichissant !

Les jours suivants, des groupes d'élèves de 6^e (dont l'alimentation correspond au programme) sont venus accompagnés de leur professeur Monsieur Ferry. Les élèves du projet ne pouvaient pas toujours venir expliquer les ateliers, donc Monsieur Ferry et moi-même avons pris le relais. **L'an prochain, si vous avez envie d'animer ces ateliers, vous serez les bienvenus !**

Les échanges ont fait émerger des questionnements sur des thèmes plus précis comme :

- les boissons énergisantes et les risques liés à leur consommation,
- l'importance du petit déjeuner

L'ensemble du projet a été très positif : beaucoup d'élèves se sont montrés intéressés par l'exposition. **Alors à l'année prochaine !!**

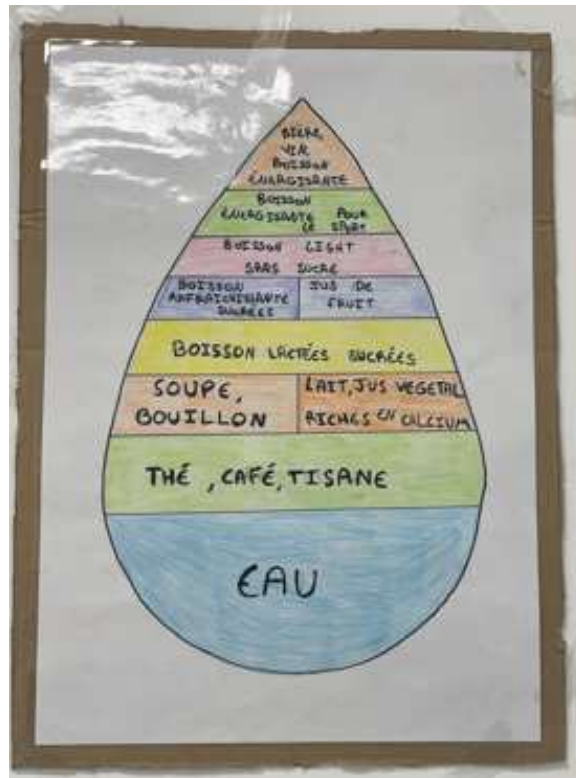
Voici quelques photos de l'exposition :



Atelier sur la pyramide des aliments :



Atelier sur les boissons :



Atelier sur les sucres lents et sucres rapides :

