

# Equilibre alimentaire et petit déjeuner

Manger équilibré est fondamental pour rester en bonne santé !

Dans le cadre du CESCE et de l'EPI "l'adaptation du corps à l'effort", le collège met en place une action de sensibilisation sur l'équilibre alimentaire et l'importance du petit déjeuner.

L'équilibre alimentaire est travaillé de façon concrète en s'appuyant sur les menus des élèves et de la cantine et grâce à une intervention en classe réalisée par l'infirmière et le professeur de SVT.

Une opération petit déjeuner est organisée par le collège. L'occasion pour sensibiliser les élèves à l'importance de ce repas chez les adolescents et de leur apprendre à bien équilibrer leur alimentation.

**Pour en savoir plus :**

<https://marengo.ecollege.haute-garonne.fr/vie-du-college/projets-evenements/operation-petit-dejeuner-pour-les-5e-9249.htm>

[https://marengo.ecollege.haute-garonne.fr/lectureFichiergw.do?ID\\_FICHIER=51935](https://marengo.ecollege.haute-garonne.fr/lectureFichiergw.do?ID_FICHIER=51935)