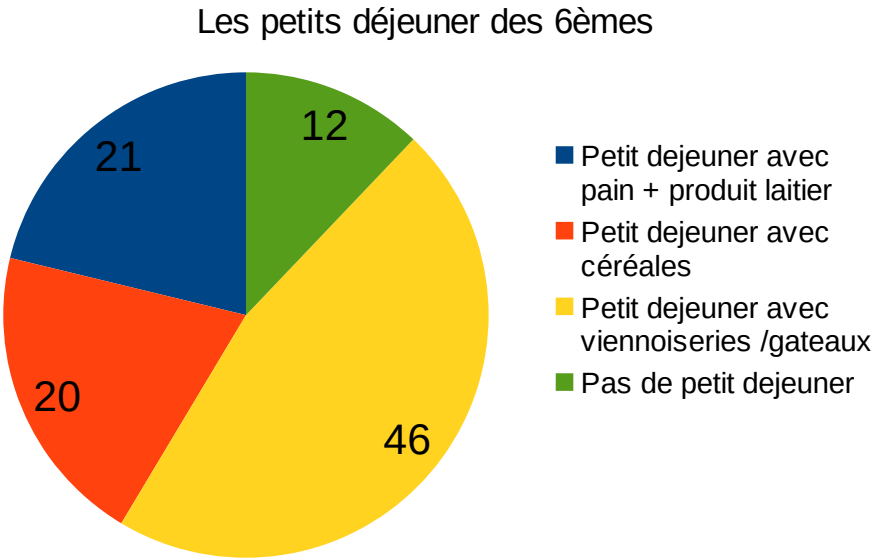
Bilan santé des 6èmes : Le petit déjeuner

	Petit dejeuner avec pain et produit laitier	Petit dejeuner avec céréales	Petit dejeuner avec viennoiseries ou gateaux	Pas de petit dejeuner	Total
Effectif	21	20	46	12	99
Fréquence (en%)	21,21	20,2	46,46	12,12	100



Le regard des élèves de 4eme1

« Une grande partie des élèves de 6eme prennent des viennoiseries ou des gâteaux »

« C'est normal vu le nombre de boulangeries pâtisseries aux alentours. »

Le mot de l'infirmière :

Une minorité (12%) ne prend p**as de petit déjeuner**. Lorsqu'on n'a pas faim au lever, il faut **prévoir une collation** le matin (pain + fromage).

Presque **la moitié des élèves** (47%) prennent un **petit déjeuner trop gras et trop sucré**. Les viennoiseries (brioches, croissants, chocolatines et gâteaux) sont trop grasses et trop sucrées. Elles doivent être consommées occasionnellement.

Les **céréales** : attention, bien lire la composition. Les céréales contiennent parfois **trop** de sucre et de **sel** (le sodium ne doit pas dépasser1g pour 100 g de céréales).

Le **pain** (farine + eau + un peu de sel + levure ou levain) est l'aliment **idéal** pour le petit déjeuner (pas de gras) et il est très **économique**. On peut y ajouter un peu de beurre et/ou de la confiture ou du miel (pas de nutella!).

Dans tous les cas, tous les élèves doivent **boire** au petit déjeuner : de l'eau en priorité (le cerveau est composé de 80 % d'eau)

En cas d'une **déshydratation** du corps, **le cerveau** est le premier organe à être **affecté**, ce qui causera un **manque de concentration**, une réduction de la faculté de **mémorisation** à court terme et des **maux de tête.**