

## Nutrition : à la recherche de l'équilibre

L'équilibre nutritionnel est plus que jamais à l'ordre du jour notamment auprès des enfants. Ainsi, il est de la mission de l'école comme de la famille d'éduquer les enfants aux bonnes habitudes alimentaires à adopter pour répondre à leurs besoins et favoriser leur croissance.

**Par conséquent, les élèves de 6<sup>ème</sup> participeront, le mercredi 23 novembre et les élèves de 4<sup>ème</sup> le jeudi 24 novembre à partir de 8h00 à un petit déjeuner, préparé par notre service de restauration Scolarest, durant lequel une nutritionniste leur donnera les clés d'une alimentation saine et équilibrée.**

### L'éducation avant tout !

L'alimentation est un fait culturel. C'est une des principales caractéristiques qui définit le mieux un groupe social. Les enfants adoptent de manière durable les habitudes alimentaires de leur famille et de leur environnement. Ils assimilent les codes en vigueur : heures des repas, mode de préparation, répertoire des saveurs, habitudes de table...

Si le milieu familial joue un rôle prédominant dans la petite enfance, l'élargissement du cercle relationnel au travers de l'école, oriente tout autant le comportement alimentaire de l'enfant. Le volet "alimentaire" étant un complément de l'apprentissage des valeurs culturelles, et prenant aussi en compte la découverte de l'équilibre alimentaire\*, l'école est donc un lieu indiqué pour une éducation nutritionnelle.

Afin de développer l'acquisition des savoirs et compétences qui permettront aux élèves de faire des choix éclairés et responsables en matière de santé, les actions de prévention et d'éducation à la nutrition doivent alors s'inscrire dans la durée de la scolarité. Cette éducation s'appuie sur les enseignements, les activités éducatives, les dispositifs spécifiques de vie scolaire mais aussi sur l'équipe de restauration présente au sein de l'établissement.

\*Source : Ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche

