

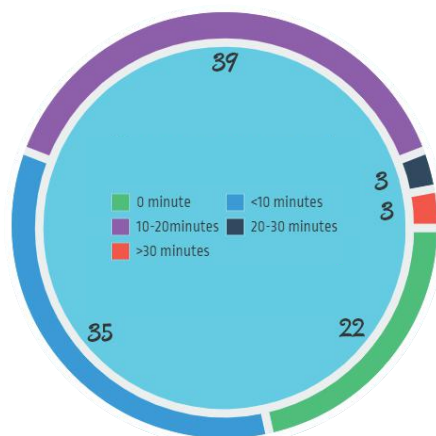
L'ALIMENTATION DES COLLÉGIENS

À tout âge, l'alimentation joue un rôle essentiel : elle contribue à notre santé d'aujourd'hui et de demain. C'est pourquoi il est important d'apprendre à bien manger mais aussi à manger avec plaisir ! Nous avons mené une enquête auprès de 100 élèves du collège Adrienne Bolland pour faire le point sur leurs habitudes alimentaires et les sensibiliser aux liens entre leur assiette et leur santé. Voici les résultats :

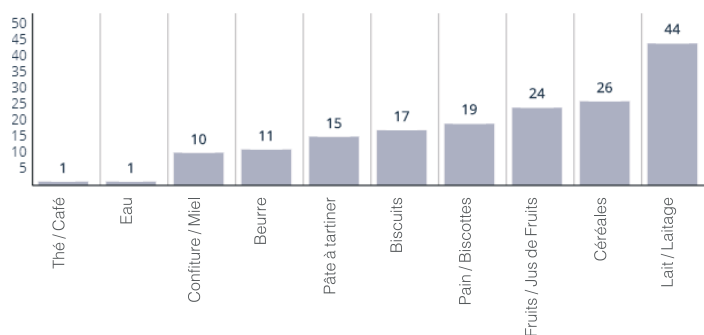
LE PETIT DÉJEUNER DES COLLÉGIENS

D'après notre sondage, 78% des jeunes prennent un petit déjeuner le matin avant de partir au collège.

TEMPS CONSACRÉ AU PETIT DÉJEUNER
(DONNÉES EN %)



CE QUE CONSOMMENT LES COLLÉGIENS
AU PETIT DÉJEUNER

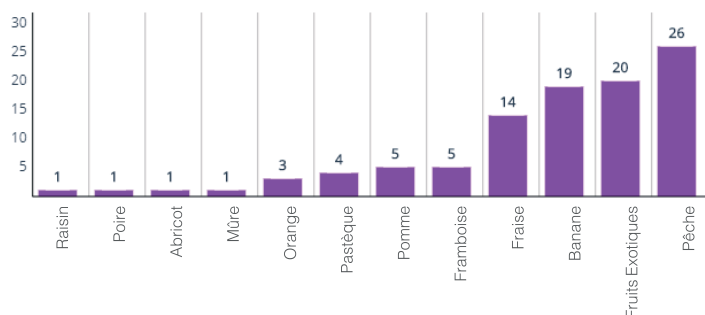


Si 22% des jeunes interrogés négligent de prendre leur petit-déjeuner par manque de temps ou par l'absence de sensation de faim, ce repas est essentiel pour bien commencer la journée, notamment pour nous, ados en pleine croissance ! Pourquoi le petit-déjeuner est-il si important ? Lorsqu'il est pris correctement, il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques nécessaires pour la journée : il permet d'alimenter les muscles et le cerveau en énergie et d'apporter au corps les éléments nutritifs nécessaires pour la réalisation de ses tâches quotidiennes, qu'elles soient mentales ou physiques. Le petit-déjeuner est donc capital et nécessaire pour tous afin de bien démarrer la journée !

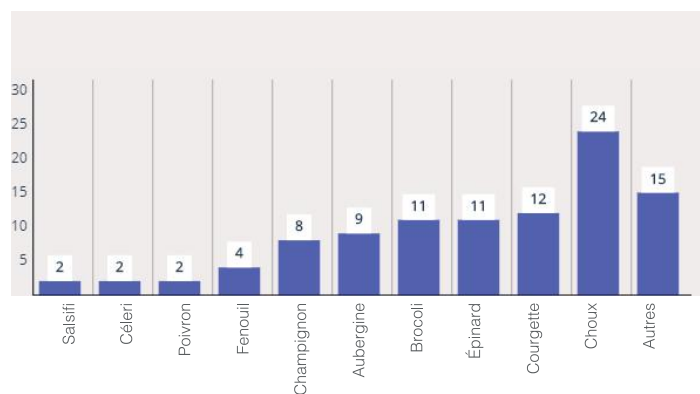
LES GOÛTS DES COLLÉGIENS

Selon notre étude, les jeunes sont 66% à faire 4 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner). C'est en effet le nombre idéal recommandé par les nutritionnistes pour avoir un apport d'énergie régulier et suffisant au cours de la journée. Sur les élèves demi-pensionnaires interrogés, 68% apprécient les repas proposés au self et les trouvent suffisamment variés et équilibrés. 51% préfèrent le sucré au salé.

LES FRUITS PRÉFÉRÉS DES COLLÉGIENS
(DONNÉES EN %)



LES LÉGUMES QUE LES COLLÉGIENS
AIMENT LE MOINS (DONNÉES EN %)



73% des élèves interrogés aiment faire la cuisine. Ils sont 29% à consommer des fruits et légumes exclusivement achetés en grandes surfaces contre 44% issus exclusivement de l'agriculture locale, biologique ou de leur jardin.

Source : La santé des adolescents scolarisés en classe de troisième, Olivier Chardon et Nathalie Guignon.