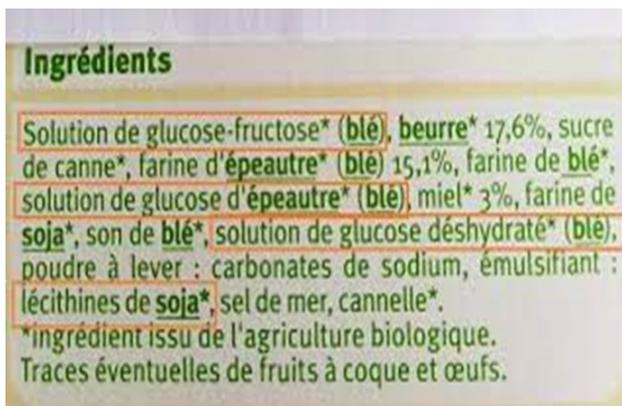


L'ensemble des classes de 6ème ont eu une intervention sur l'alimentation, la prévention et la santé présentée par Cécile Gragirena (naturopathe) et Blandine de la Rochère (médecin généraliste) dans le cadre du cours de SVT.

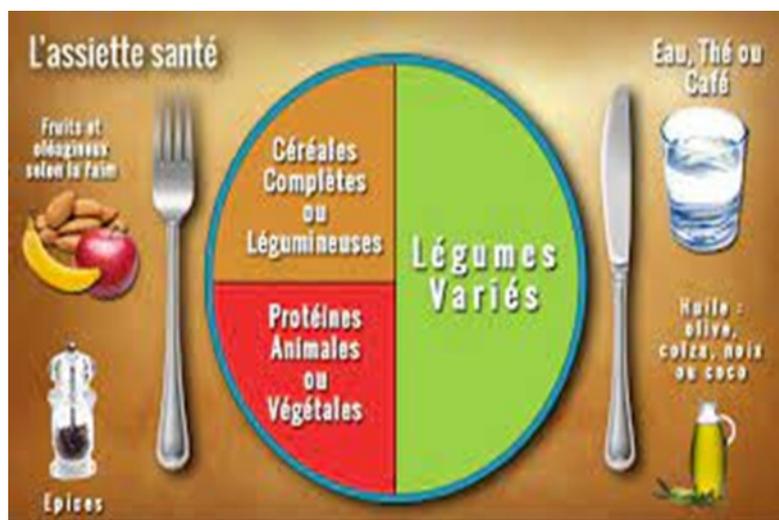


Cette intervention a permis aux élèves d'apprendre à différencier les produits transformés des produits ultra-transformés. Ces derniers étant remplis de conservateurs, d'additifs, de sucres et de sels, mauvais pour la santé.

Nous avons appris à décrypter les étiquettes d'ingrédients des produits alimentaires (on évite les produits avec des additifs nommés E.000, etc...).



Nous avons également confectionné un petit-déjeuner, un déjeuner, un goûter et un dîner équilibré répondant aux besoins énergétiques physiques et cérébraux des jeunes.



Vous pouvez retrouver tous les conseils de Cécile Gragirena, naturopathe sur son site internet ainsi que des vidéos sur la présence de sucre en grande quantité dans les aliments de nos enfants.

L'Équilibre au naturel : <http://lequilibreaunaturel.fr/mes-articles-naturopathie.html#4> 10 0

**Mange équilibré !
Ton corps n'est pas une poubelle.**