

« LES MATINS SMOOTHIES » DÉVELOPPENT DE SAINES HABITUDES DE VIE À NATAGAN

Barraute, 9 avril 2019 — Dans le cadre de leur cours **Projet intégrateur**, mesdames **Sophie Larose, Maryka Desormeaux et Amyrah Maranda** concoctent des smoothies nutritifs en veillant à ce que le plus grand nombre d'élèves puisse s'en procurer un. N'ayant plus de **Club des petits déjeuners** à Natagan, les trois élèves ont décidé de remédier à la situation en créant l'activité « *Les matins smoothies* ».

Saines habitudes de vie

Cette offre répond à un réel besoin puisque, soit par manque de temps ou parce qu'ils n'ont pas faim en se levant, le quart des adolescents ne déjeunent pas avant le début des cours. Cet état de jeûne a des répercussions à l'école et est démontré par des études sur les saines habitudes de vie. Conséquemment, les élèves ont plus de mal à se concentrer et peuvent développer des problèmes de santé et de comportement. Les enseignants considèrent que la maxime; « ventre creux n'a pas d'oreille! », exprime bien cette condition dans laquelle sont parfois les élèves en salle de classe.



Ainsi, grâce à leur projet « Les matins smoothies » les trois instigatrices contribuent au développement de saines habitudes de vie à l'école, en plus de soutenir la persévérance scolaire. En effet, bien manger le matin, c'est bon pour les méninges!

Partenaires

Les smoothies sont vendus à un prix très abordable grâce au soutien de différents partenaires, notamment le Club Optimiste de Barraute, le conseil d'établissement et le conseil étudiant de l'école secondaire Natagan

- 30 -

Renseignements

Dany St-Pierre, enseignante
819 732-6577 poste 6004
Dany.StPierre@csharricana.qc.ca

Source

Nathalie Bilodeau, secrétaire de gestion