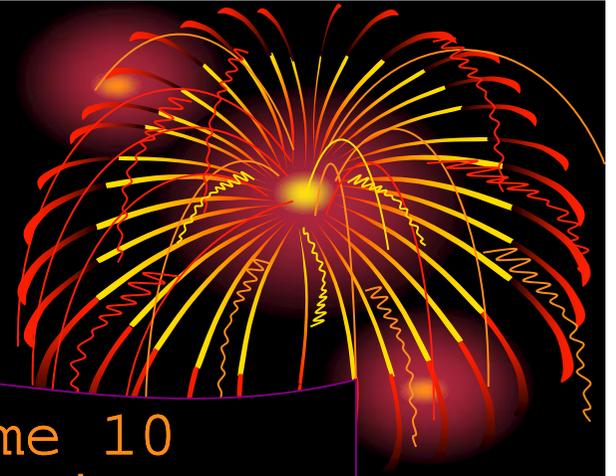


Qui sommes nous ?



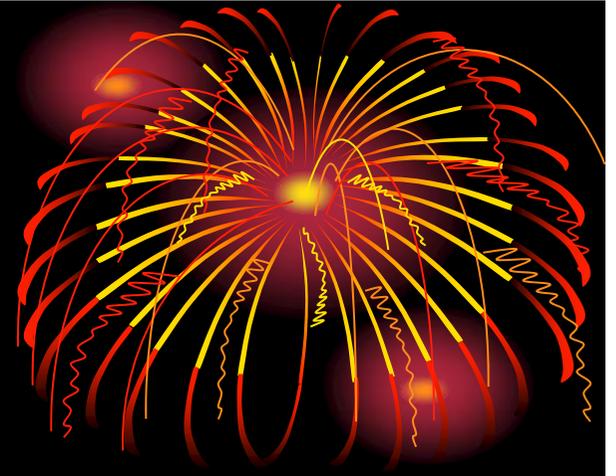
- Les élèves de la classe de 3ème 10 SEGPA groupe HAS du Collège Louis Pergaud à Maurepas

- SEGPA (section d'enseignement général professionnel adapté)

- HAS (Hygiène Alimentation Service) : entretien du linge et des locaux et de la cuisine collective.



Notre cuisine



*Notre matériel
d'entretien du linge*



Entretien des locaux

POURQUOI SOMMES NOUS LA??

Vous allez prendre un petit déjeuner au collège Louis Pergaud .

Parce que il y a des personnes qui ne prennent pas le petit déjeuner le matin.

Pour vous informer de l'importance de ce repas

Pour vous faire découvrir le collège.

Quand ?

Jeudi 15 octobre à 8h30 .

Où??

Où??

À la cantine au collège Louis
Pergaud à Maurepas

LES BOISSONS

- Les boissons régulent la température du corps et l'hydrate



JUS D'ORANGE

FECULENTS PRODUITS CEREALIERS



- Les féculents et produits céréaliers fournissent de l'énergie lentement.

DES PAINS DE DIFFERENTS TYPES

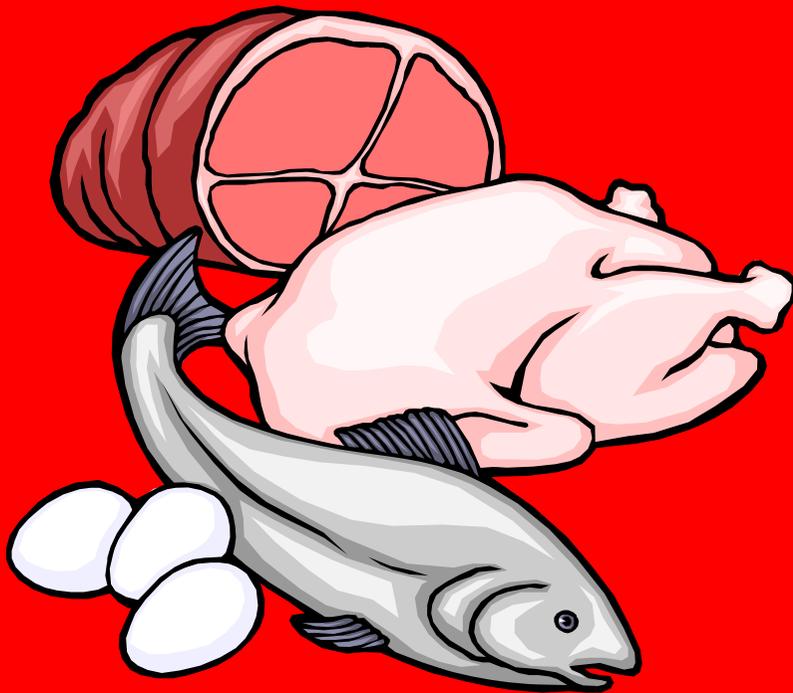
LES PRODUITS LAITIERS



- Les produits laitiers sont nécessaires à la construction des os.

LAIT. FROMAGE. YAOURT

VIANDE POISSON OEUF



- Les viandes poissons œufs participent à la construction des muscles.

DES OEUFS DURS, JAMBON

LES PRODUITS SUCRES

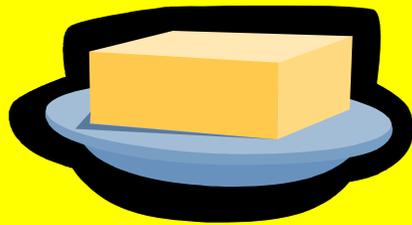
- Les produits sucrés fournissent de l'énergie rapidement.



CONFITURE

LES CORPS GRAS

- Les corps gras fournissent de l'énergie sous forme de chaleur.



DU BEURRE

LES FRUITS ET LEGUMES



- Les fruits et légumes facilitent le transit intestinal.
- Cela apporte aussi des vitamines qui nous protègent contre les microbes

BANANES . POMMES . ORANGES

Comment composer son plateau ??



*Prendre un plateau , des
couverts*

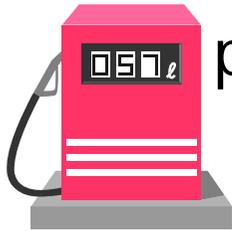
- ◆ *Prendre obligatoirement un seul aliment du groupe : marron, bleu, blanc*
- ◆ *Les autres groupes sont facultatifs*



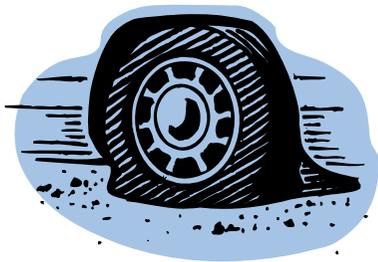
- ◆ *Se diriger dans la salle du côté droit*

POURQUOI PRENDRE UN PETIT DEJEUNER?

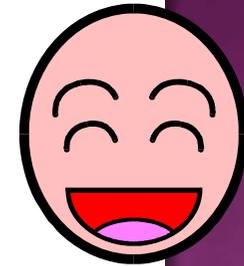
- Pour refaire le plein d'énergie: la nuit on a consommé de l'énergie pour respirer, rêver...



- Pour éviter le coup de pompe de 11h



- Pour favoriser la concentration, l'attention et la bonne humeur



- Pour éviter les grignotages qui font grossir



ET SI ON N'A PAS FAIM LE MATIN ?

- mettre son réveil 10 minutes avant .



- se laver avant le petit déjeuner.



- boire 1 verre de jus de fruit .



- prendre une collation à 10h30



Que faire après le petit déjeuner?

- Après avoir fini de manger il faut déposer son plateau



- Mettre les déchets à la poubelle.
- S'il reste des liquides, ne pas les jeter à la poubelle