

# Decouvrez

Les actions du lycée  
Sainte Clotilde  
en faveur de la nutrition

équilibre<sup>2</sup>co

*Le lycée des métiers Sainte Clotilde a fait le choix d'accompagner les jeunes durablement dans l'acquisition de bonnes pratiques alimentaires.*

*Au self ou à la "cafétéria", les excès et les déséquilibres sont fréquents. Et pourtant, les jeunes savent ce qui est bon pour eux, nous devons donc les accompagner. Ce nouveau concept "équilibre<sup>2</sup>co" permet de mobiliser au quotidien chaque jeune sur l'équilibre alimentaire pour qu'il passe à de bonnes pratiques.*

*Je vous invite à vite découvrir cette nouveauté au lycée et je souhaite que cette nouvelle proposition rencontre l'adhésion de tous.*

*Excellente rentrée.*

Patrice Hauchard  
Chef d'établissement

**FACE AU CONSTAT...**

**Les adolescents savent ce qui est bon pour eux mais n'en tiennent pas compte**

**...NOUS AVONS AGI !**



# Decouvrez

Chaque jour  
4 formules au  
choix !

équilibre<sup>co</sup>

UN TOUT NOUVEAU CONCEPT !

Pour passer de l'information nutritionnelle à la pratique,  
et changer durablement les comportements alimentaires  
des adolescents !

LES BONS ASSOCIES... POUR EQUILIBRER TON REPAS !

1 PROTÉINE (POISSON, VIANDE)  
... en fait protéines végétales (soja, lentilles, pois chiches) ou animales (œufs, viande, poisson, produits laitiers).

2 AMILÉCHES (PAIN, PÂTES, RIZ)  
... céréales complètes, pain complet, riz complet, riz brun, quinoa, sésame, amarante, millet, blé noir, ...

3 FRUITS ET LÉGUMES  
... légumes d'hiver, légumes verts, légumes secs, légumineuses, ...

4 PROTÉINE-LIPIDE  
... laitages à l'origine, huile d'olive, huile de tournesol, ...

5 BEVERAGES (EAU, JUS, LAIT)  
... eau, jus de fruits, lait, ...

TE SAVES T'PLUS QU'EN FAIT TU J'AI TU QU'EN FAIT TU ?

AU SELF

Les formules

Finies les mauvaises associations : Charcuterie - Frites - Beignet.  
Aidons les adolescents à adopter les bons réflexes,  
en leur proposant des formules déjà construites.

La nouveauté : c'est associer un moment de leur journée  
à une alimentation adaptée.

MOVE'

BRAIN'

refresh'

NEW'

Des animations originales

Pour favoriser la consommation  
de fruits et légumes, Scolarest  
crée l'événement autour de  
produits bons pour la santé. A la  
clé : une nouvelle façon d'apprécier  
des produits présentés et  
cuisinés différemment.



# Decouvrez

## Des nouveautés toute l'année !

### Des supports originaux

Pour inciter les adolescents à suivre les recommandations du PNNS\* comme, par exemple, consommer 5 fruits et légumes par jour.



### Des campagnes d'affiches

Attirer l'attention c'est bien, la retenir c'est mieux ! *équilibre&co* renouvelle ses messages toutes les 6 semaines avec des affiches humoristiques sur des thèmes nutritionnels essentiels.

**BONUS** : Vous pourrez même découvrir les affiches *Bêtisier...* succès garanti auprès des convives !



# Conseils aux parents pour poursuivre « équilibre&co » à la maison



**POUR ALLER PLUS LOIN**



Le Docteur Serog, spécialiste de l'obésité infantile, est intervenu dans la conception d'équilibre&co, et dans la définition des différents messages. Il a souhaité s'adresser à vous, parents, pour prolonger à la maison les bons comportements alimentaires.

*"L'alimentation des adolescents est "débridée", un peu comme cette époque de la vie où se multiplient les expériences. Les adolescents peuvent manger à n'importe quelle heure et consommer des quantités alimentaires importantes.*

*Il faut savoir que cette époque de la vie se caractérise par une dépense énergétique importante due à la fin de la croissance.*

*Ne soyez donc pas effrayé par leur alimentation mais conseillez-leur de continuer à prendre des repas réguliers à 5 composantes : entrée, plat et son accompagnement, laitage et dessert. Ainsi, ils pourront mieux gérer leurs fringales de la journée.*

*Bien cordialement"*

**Dr Patrick Serog**  
Médecin Nutritionniste

Le Carrel - 200 Avenue de Paris - 92320 Châillon  
Tel (33) 01 76 61 04 00 - Fax (33) 01 76 61 04 11

Partenaire de  **COOPERATION**



[www.scolarest.fr](http://www.scolarest.fr)

