

# ECO FORT

Un petit geste pour le collège Paul Fort  
Un grand pas pour l'environnement.

N°6

Février 2012

DANS CE NUMÉRO :

Une « bonne » alimentation ?	1
Sondage sur les saveurs	2 et 3
Le menu idéal Jeux	4 et 5
Club éco-école	6

## Sommaire :

- Une « bonne » alimentation ?
- Sondage sur les saveurs
- Qu'est-ce qu'on a mangé aujourd'hui ?
- Jeu à l'aveugle
- Bar à eaux et boissons sucrées
- Club éco-école : Petites annonces

## Une « bonne » alimentation ? Quelques réflexions d'élèves sur leurs habitudes alimentaires...

Je me gave de chocolat !

Je grignote toute la journée !

Je vais tous les weekend au fast-food !

Je mâche tout le temps du chewing-gum !

J'ai toujours des bonbons dans mes poches !

Je ne bois que du coca ou des jus de fruits !

Je déteste les fruits et légumes !

Je n'aime pas le vendredi à la cantine à cause du poisson !

J'adore les pains au chocolat pour mon goûter !

Il me faut toujours un en-cas à la récréation !

Je n'ai pas le temps de prendre mon petit déjeuner le matin !

Je ne mange que des pâtes ou des frites !

## Sondage sur les



Connaissez-vous les  
4 saveurs principales ?  
Si oui lesquelles ?

# NON ?



Quelle est votre sa-  
veur préférée ?  
La saveur que vous  
aimez le moins ?

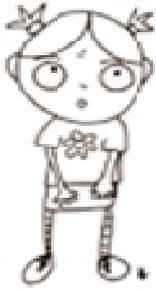


Connaissez-vous  
d'autres saveurs ?  
Lesquelles ?

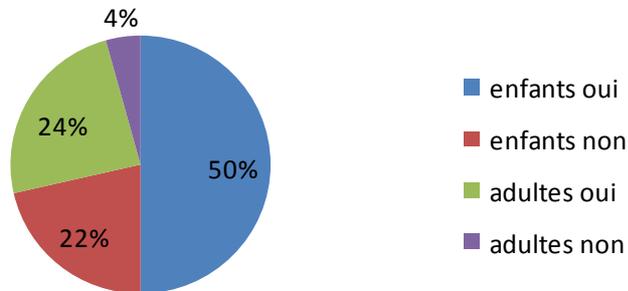


Pouvez-vous citer  
3 aliments pour  
chaque saveur ?

## Résultats

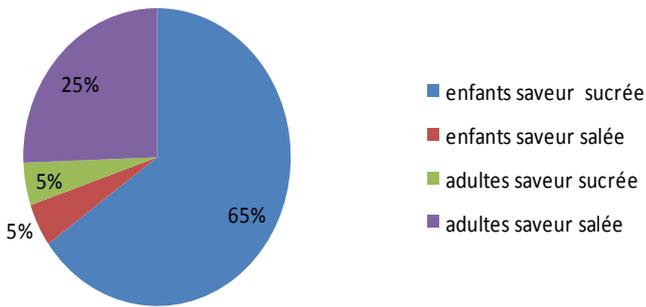


### Connaissez-vous les 4 principales saveurs ?

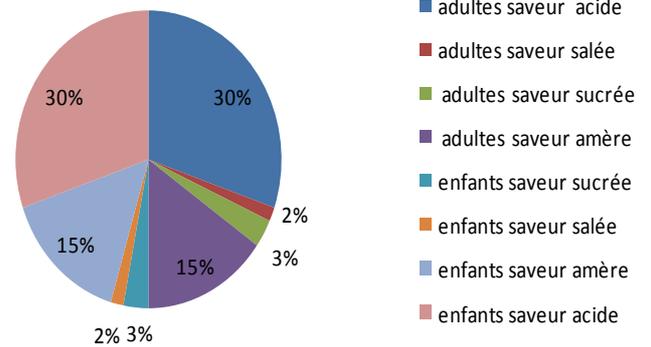


Les 4 saveurs principales sont le sucré, le salé, l'amer et l'acide.

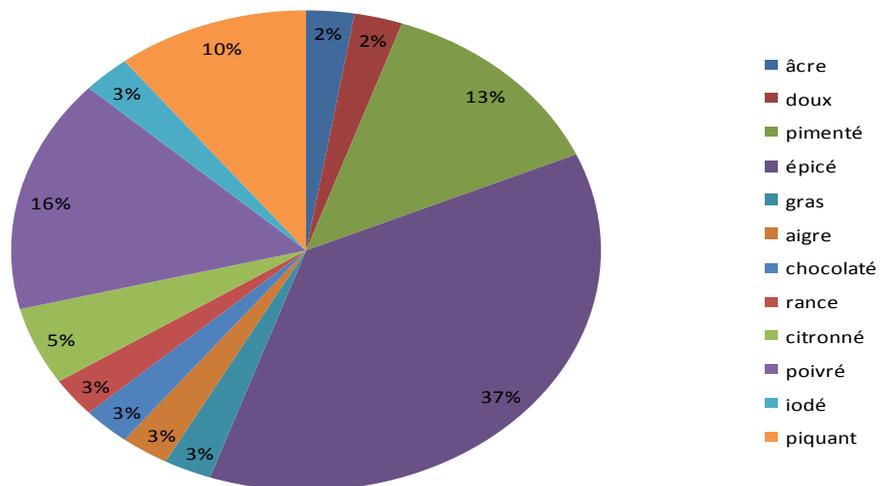
### Quelle est votre saveur préférée ?



### Quelle est votre saveur détestée ?



### Connaissez-vous d'autres saveurs ? Lesquelles ?



Ce ne sont pas toutes de saveurs !!!

# Qu'est-ce qu'on a mangé aujourd'hui

## à la cantine?

Les élèves ont étudié tous les menus du mois de Janvier et Février  
en soulignant tous les aliments

Qu'ils avaient pris plaisir à manger.....pour confectionner un menu « idéal »

« J'aime et c'est bon pour ma santé »

Aujourd'hui j'ai mangé

C'est bon pour ma santé !

C'est mauvais pour ma santé !



J'ai aimé la saveur ♥



Je n'ai pas aimé la saveur ♥

**Menu**  
du lundi 16 au vendredi 20 janvier 2012



**Lundi 16 janvier**  
Radis beurre / Melon jaune / Rillettes  
Cervelas Obernois  
Purée  
Emmental / Compote de fruits

**Mardi 17 janvier**  
Artichaut / Crevettes Pastèque  
Steak haché  
Poêlée méridionale  
Liégeois aux fruits / Pomme rouge

**Jeudi 19 janvier**  
Pomelos  
Salade irlandaise / Tomates feta  
Navarin d'agneau  
Choux-fleurs gratinés  
Gambert / Banane

**Vendredi 20 janvier**  
Chèvre chaud / Salade de gésiers  
Filet Poisson sauce béarnaise  
Haricots beurre  
Crème dessert / Gâteau aux pommes

**Menu**  
du lundi 30 janvier au vendredi 03 février 2012



**Lundi 30 janvier**  
Surimi-mayonnaise / Noix de Cobourg / Tomates vinaigrette  
Escalope de Porc  
Petits pois carottes  
Fromage / Gâteau

**Mardi 31 janvier**  
Potage / Méli-mélo cinq légumes / Jambon macédoine  
Cordon bleu  
Pommes noisettes  
Yaourt / Pomme

**Jeudi 02 février**  
Crevette sauce cocktail / Tarte chèvre (Bio) / Céleri rémoulade  
Chili con carne  
Fromage / Crêpe

**Vendredi 03 février**  
Melon vert / Pastèque / Salade composée  
Poisson sauce meunière  
Brocolis  
Yaourt / Ananas au sirop



### Légende

J'aime

Je n'aime pas

Je ne connais pas

Puis nous avons réfléchi aux raisons de nos choix par des jeux

## Le jeu à l'aveugle...

Dégustation de produits à l'aveugle, les yeux bandés avec au menu :

Tomate

Crevette

Poulet

Haricots verts

Ananas

Le menu 1 était composé de conserves, produits de supermarché

Le menu 2 était composé de produits bio, frais du jardin, de la ferme.

**Lequel était le meilleur au goût ?**

Et la gagnante est ...

## Bar à eau et boissons sucrées au CDI



**Que boivent les élèves ?**

Eau? Coca ? Jus de fruits ? Sodas ?

**Est-il bon de boire des boissons sucrées ???**

Une dizaine de bouteilles d'eau et boissons sucrées choisies par les élèves.

Un verre de 25 cl devant chacune.

**Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans chaque verre ?**

Les élèves doivent disposer le nombre de morceaux de sucre devant chaque verre

Eau plate

Eau gazeuse

Pulco sans sucre

Coca cola

Schweppes ou autres sodas

Jus de fruit sans sucre ajouté

Jus de fruit classique

Nectar de fruits

Oasis

Eau aromatisée au citron

Eau aromatisée à la fraise, orange, framboise





**Au CDI**  
**Le mardi de 12h30 à 13h15**

**Retrouvez nos bulletins mensuels sur le site du collège !**

**Un petit geste pour le collège Paul Fort**  
**Un grand pas pour l'environnement...**

EQUIPE DE REDACTION

## Résultats des jeux

Et la gagnante qui a bien reconnu

Le menu 2 est :

Pauline M. 6è5

Et la gagnante qui a bien reconnu

les 4 saveurs est :

Marie L. 6è5



**BRAVO à elles !!!**



### Boissons non sucrées

#### à consommer

Eau plate : 0 sucre

Eau gazeuse : 0 sucre

Pulco citron, orange : 0 sucre

Jus de fruits sans sucre ajouté : 0 sucre

Eau aromatisée citron : 0 sucre

### Boissons sucrées

#### à éviter

Eau aromatisée à la fraise : 1 sucre

Jus de fruit classique : 2 sucres

Oasis : 2 sucres

Nectar de fruits : 4 sucres

Schweppes ou sodas : 7 sucres

Coca cola

## Prochains numéros ...

### Carnaval

Masques et chapeaux  
en préparation



**Rencontre avec Elisabeth Brami**

Interview

Création d'un livre  
multimédia de poèmes



### Menus

Votre menu idéal

### Jeu sur DVD

La chaîne alimentaire



### Petites annonces

Nous sommes à la  
recherche  
-d'étiquettes :

Récolte de produits pour  
les masques



Continuez à apporter au  
CDI diverses étiquettes  
sur les emballages de pro  
duits à consommer :

gâteaux, bonbons,  
conserves, surgelés