

Madame, Monsieur,

Page suivante, vous trouverez un courrier relatif à l'importance du petit déjeuner.

Merci d'en prendre connaissance.

Cordialement.

***pour les infirmières***



SÉVIGNÉ *Édith CUSENZA*

**Secrétaire de direction**

*04.91.12.24.07*



Marseille, le 22 novembre 2017

Aux parents d'élèves et aux élèves du  
collège et du lycée

Chers Parents,  
Chers élèves,

Nous avons constaté depuis le début de l'année qu'un grand nombre d'élèves viennent au collège ou au lycée sans avoir pris de petit déjeuner. Ils arrivent donc à l'infirmerie, dès le milieu de la matinée, pâles ayant des vertiges, des maux de ventre, des maux de tête, etc...

Nous vous rappelons que le petit déjeuner est le premier repas de la journée. Il fournit 25% des apports énergétiques quotidiens. Il est indispensable pour recharger les batteries, pour être en pleine forme, pour limiter les petits creux du matin et pour l'hydratation du corps pour le début de la journée.

**Nous vous rappelons ce qu'il faudrait pour un petit déjeuner idéal :**

- **Un bol de lait ou un produit laitier** source de calcium et de protéines animales
- **Un verre de jus de fruits ou des fruits** sources de vitamine, de fibres et d'hydratation.
- **Des céréales ou des tartines** (pain, beurre, confiture, miel...) sources d'énergie.

Il serait opportun que vos enfants se réveillent suffisamment tôt pour pouvoir se préparer, prévoir le temps de transport et surtout pouvoir prendre ce repas très important de la journée (prévoir 30 minutes environ).

Nous sommes tout à fait conscientes qu'il n'est pas toujours simple de faire manger votre enfant tous les matins (faute de nausée, de temps, ou d'habitude). Mais nous constatons très souvent des situations de malnutrition qui nuisent au bon apprentissage. Il faudrait penser à leur donner alors une petite collation, pendant la récréation de 10h00, par exemple : barre de céréale, galette ou pâte de fruits.

Une affiche à l'infirmerie rappelle toutes ses explications à destination des élèves. Nous les invitons à venir en prendre connaissance quand ils le souhaitent.

Le petit déjeuner est le **starter** de la journée, il est indispensable pour être en forme toute la matinée surtout si les enfants ont sport le matin et/ou s'ils mangent tardivement le midi (environ 13h).

Nous nous tenons à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

Cordialement.

**Nathalie CHARMASSON – Mireille LUBRANO**  
**Infirmières**