

## ET TOI, QUE PEUX-TU CHOISIR AU RESTAURANT SCOLAIRE ?

- Tu as toujours le choix entre 2 ou 3 entrées. Depuis la rentrée de février, tu peux faire le choix d'une plus petite quantité en te servant toi-même ton entrée dans un ramequin.
- Tu as aussi le choix entre plusieurs desserts. Pour les fruits, tu peux choisir d'en prendre un demi, ou un entier.
- Quand tu prends ton plat chaud, tu peux demander au cuisinier qu'il te serve une petite assiette, une assiette normale, ou une grosse assiette si tu as très faim : **C'est toi qui décides de la quantité !**



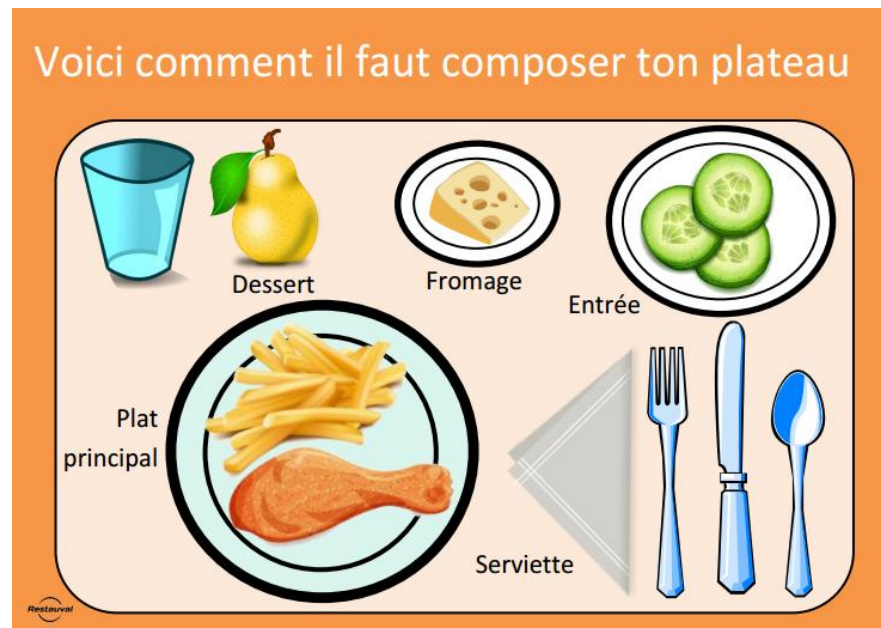
Nous espérons que ce petit guide t'aura aidé à comprendre pourquoi il est important de manger TOUT ce qui est sur ton plateau...

## Mieux Manger au Restaurant Scolaire

Depuis le retour des vacances d'hiver, il y a eu des changements au restaurant scolaire.

On te demande de te constituer un plateau avec :

une entrée/ un plat / un dessert...



... Mais surtout, on te demande de TOUT manger !!!

POURQUOI ? Voici 6 bonnes raisons...

➤ Parce que les menus élaborés par une diététicienne sont équilibrés : si chaque jour tu manges tout ce qui est sur ton plateau, alors tu restes en bonne santé...



➤ Parce que c'est respectueux pour le cuisinier qui a préparé le repas, et pour toutes les personnes qui ont travaillé pour que tu aies de la nourriture dans ton assiette...

➤ Parce que jeter de la nourriture quand tant de gens ne mangent pas à leur faim, c'est révoltant...



➤ Parce qu'aimer manger de tout, cela s'apprend. Certains aliments t'attirent, d'autres moins. Il est quand même important que tu t'efforces de manger de tout ! Tu verras que tes goûts évolueront, et tu finiras par apprécier des aliments que tu pensais ne jamais aimer !



➤ Parce que tout manger, c'est limiter la quantité de déchets : c'est important pour protéger notre planète !



➤ Parce qu'il est important de bien manger le midi pour pouvoir se concentrer et travailler correctement en classe l'après-midi. Un repas équilibré, pris dans de bonnes conditions, c'est mettre toutes les chances de ton côté !