



à la une



Le ventre plein dès le matin pour des écoliers plus malins !

À partir du 17 avril, un petit déjeuner à l'école sera servi gratuitement aux enfants dans certains quartiers où vivent des familles qui n'ont pas beaucoup d'argent. Dans ces quartiers **défavorisés**, un enfant sur dix arrive à l'école sans avoir mangé le matin car la famille n'a pas toujours les moyens d'acheter de quoi préparer un petit déjeuner complet.

Pour commencer, ce système sera **testé** dans 8 régions, comme Toulouse, Montpellier ou Amiens pour voir comment cela marche. Puis à partir du mois de septembre, ce sera possible partout en France.

Grâce à ces petits déjeuners gratuits, les enfants en France auront tous la même chance de commencer leur journée avec le ventre plein. Manger un petit déjeuner **équilibré** le matin (on l'explique ce qu'est l'équilibre alimentaire dans Le sais-tu) est important pour être en bonne santé et pour pouvoir bien se concentrer à l'école.

Le gouvernement a également décidé que dans ces quartiers la cantine ne coûterait que 1 euro pour certaines familles qui ne peuvent pas payer plus. En effet, quand les parents ne peuvent pas payer la cantine, l'enfant doit rentrer à la maison et le repas de l'enfant risque de ne pas être équilibré ou très varié. Certains aliments, comme les fruits, les légumes, la viande ou le poisson, peuvent manquer parce que ce sont des aliments qui coûtent plus chers.

Il s'agit ainsi de **lutter contre la pauvreté** et de donner **les mêmes chances de réussite** à tous les enfants qui vont à l'école.

La discut'minute



Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets !

P'tite Marianne : Dans l'école de mon cousin, il y a des enfants qui ont des petits déjeuners gratuits le matin.

Gary : C'est cool ! Mais pourquoi pas nous ? Ce serait sympa de prendre un petit déj' tous ensemble !

P'tite Marianne : Mon cousin m'a dit que c'était pour les enfants qui ne prenaient pas de petit déj' chez eux le matin parce que leur famille n'a pas assez d'argent.

Gary : T'es sérieuse ? Y a vraiment des enfants en France qui n'ont pas de quoi manger ?

P'tite Marianne : Moi aussi ça m'a choqué !

Gary : Je pensais pas que ça pouvait se passer en France. Pour moi les gens qui n'avaient pas de quoi manger, c'était forcément des gens qui vivaient dans des pays où il y a la guerre par exemple.

P'tite Marianne : Ben non. Mon cousin dans sa ville, il a pas mal de copains dont les parents n'ont pas de travail depuis longtemps. D'autres vivent tous seuls avec leur maman et elle doit se débrouiller pour tout payer et même pour la nourriture cela peut être compliqué.

Gary : Du coup, ils venaient à l'école sans avoir mangé ?

P'tite Marianne : Oui... Ça veut dire qu'il fallait qu'ils tiennent le coup depuis le soir jusqu'au repas de la cantine le midi. T'imagines ? C'est super long ! Moi je m'endors en classe ou alors je pense plus qu'à ça si j'ai pas bien mangé !

Gary : Waouh, c'est vraiment une super idée ces petits déj' gratuits ! Franchement je me sentirais trop mal si je savais que quelqu'un dans ma classe avait faim alors que moi j'ai la chance d'avoir le ventre plein. Vivement que ce soit possible partout !

À suivre de près



Des cœurs contre la violence !

Un peu partout dans Paris, des dessins de cœur de toutes les couleurs apparaissent sur les sols ou sur les murs.

En effet, des artistes ont été profondément choqués en découvrant dans Paris de plus en plus de tags et de messages inscrits sur les murs qui insultent les personnes homosexuelles, les femmes, les personnes d'autres origines et cultures.

Ils ne voulaient pas que ces messages restent comme cela. Ils se sont dit que la meilleure réponse face à la haine c'était des messages d'amour et de tolérance. Ils se sont donc mis à dessiner des cœurs sur tous ces messages pour les cacher.

Depuis sept mois, plus de 1500 cœurs ont ainsi été dessinés.



Le héros du projet Euro Zéro !

Kevin est un drôle d'aventurier. Ce jeune Nantais de 27 ans a décidé de voyager à pied à travers toute l'Europe, depuis la Norvège jusqu'en Espagne.

Pendant plusieurs mois, il va traverser ainsi 10 pays et faire plus de 6100 kilomètres. Il a juste emmené avec lui une tente et de la nourriture pour 45 jours. Ensuite il devra se débrouiller pour pêcher et chasser.

Kevin veut aussi que son aventure soit utile. Il a donc décidé tout le long de son chemin de ramasser **tous les déchets** de façon à montrer à tous que nous devons prendre soin chaque jour de notre planète.

Le sais-tu ?



Sais-tu ce qu'est l'équilibre alimentaire ?

L'équilibre alimentaire c'est le fait de manger de tout dans des **quantités adaptées** à ses besoins. Ce qui compte c'est ce dont **le corps a besoin** pour bien fonctionner et être en **bonne santé**. Certains aliments apportent de bonnes choses au corps comme l'eau, les légumes ou les fruits. Tu peux en manger beaucoup. D'autres sont nécessaires pour que celui-ci fonctionne bien, comme les produits laitiers qui apportent du calcium pour les os ou un peu de poisson, de viande ou des œufs pour apporter des protéines pour les muscles sans oublier les féculents comme les pâtes et les pommes de terre. Mais tu n'as pas besoin d'en manger autant que les légumes. On peut aussi varier avec ce qu'on appelle les légumineuses, comme les lentilles, les fèves, les flageolets qui vont aussi apporter d'autres formes de protéine pour tes muscles. Et enfin d'autres aliments qui comportent beaucoup de sucre comme les bonbons ou certaines matières grasses comme les gâteaux peuvent rendre ton corps malade si tu en manges trop. On n'en mange donc que de temps en temps. Il faut prendre le temps de bien faire 3 repas dans la journée avec en plus un goûter et rester au moins **20 mn à table** sans regarder la télévision ou le portable pour que ton cerveau comprenne bien que tu as mangé. L'équilibre alimentaire, c'est manger le plus souvent des **choses simples** que tes parents ont préparé eux-mêmes. C'est aussi ce qui coûte le moins cher !

Le mot de la semaine

Défavorisé : une personne est défavorisée quand elle dispose de moins de moyens que les autres pour vivre.

En anglais, on dit : "Disadvantaged".

Le débat

On parle des petits déjeuners gratuits à l'école

D'après toi, comment peut-on aider les personnes qui n'ont pas toujours assez d'argent pour bien manger ?



ASSOCIATION LOI 1901
AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE



Retrouve-nous sur lespetitscitoyen.com
pour de nouvelles aventures !