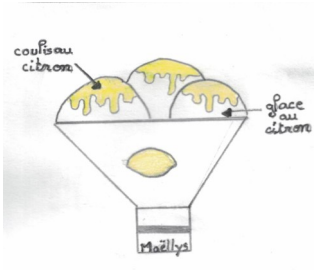
Club médias

Année 2 n°5

Mars 2019

Voise Info



Edito

Pour ce deuxième trimestre, nous avons fait un journal sur le thème de l'alimentation. Pourquoi ?

Du 14 au 29 janvier, il y a eu la quinzaine santé et alimentation. Celle-ci consiste à proposer un petit déjeuner auprès des élèves de 6e afin de les inciter à prendre ce repas si important pour leur santé. Ils ont tout au long de cette matinée, assisté à plusieurs ateliers au sujet de la santé ou de l'alimentation. Des affiches sur le gaspillage alimentaire étaient à leur disposition dans le self.

Nous avons donc également voulu soutenir cette action et consacrer notre journal à ce thème.

Comme vous pourrez le constater tout au long de votre lecture, le thème de la santé et de l'alimentation est également tendance. Par exemple, de nombreuses personnalités se mettent à un nouveau mode d'alimentation.

Le but de ce journal étant de sensibiliser le plus de monde au sujet de la santé et de l'alimentation, je vous invite à lire ce journal avec attention et, pourquoi ne pas méditer rien que quelques minutes sur celui-ci par la suite !

Céleste

Dans ce numéro :

Opération Petit déjeuner janvier 2019	2
Interview de M.Cor	3
L'alimentation, c'est tendance	3
Le fabuleux repas sain	3
Test et sondage	4
Autour du monde et recette	5
Recette	6

Sommaire :

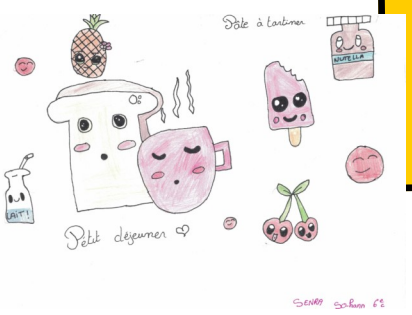
- Bien vivre et manger dans un corps sain, tout un programme (page 2)
- Nos journalistes à l'épreuve de la semaine sans sucreries (page 4)
- Des petits déjeuners dépaysants (page 5)
- A vos fourneaux avec deux savoureuses recettes pour les adeptes du fait maison (pages 5 et 6)

Nos avis sur la matinée spéciale nutrition :

Ça nous a plu car on a bien mangé et en plus nous avons mangé équilibré.

Les produits étaient frais et les plats étaient bien choisis. Nous allons sans doute continuer à manger équilibré. On a aimé les boissons chaudes. Durant la matinée, nous nous sommes senties plus énergiques.

Maëllys, Pénélope, Pauline



Opération petit déjeuner pour les 6e

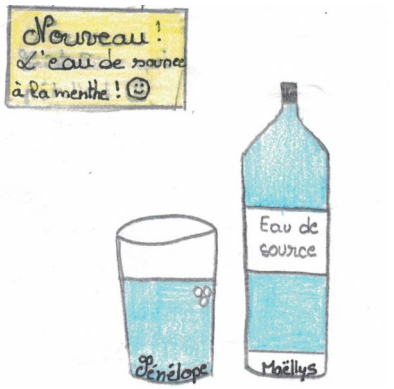
Depuis tout petit, on nous répète toujours que le petit déjeuner est le repas le plus essentiel de la journée. Mais pourquoi nous dit-on ceci ?

Tout d'abord, le petit déjeuner permet de « rattraper » les pertes caloriques après plus ou moins 8h de jeûne pendant la nuit. Lorsque celui-ci est pris correctement, il nous apporte 30% des besoins énergétiques dont notre corps aurait besoin au cours de la journée. Prendre le petit déjeuner est donc essentiel pour nous permettre d'alimenter nos muscles et notre cerveau en énergie.

Un petit déjeuner pris correctement, qu'est-ce que ça signifie ? Que faut-il manger le matin pour que ce repas puisse accomplir son rôle nutritif correctement ?

Avant tout, il faut manger des protéines, à consommer systématiquement chaque matin. Si nous nous habituons à en manger le matin, nous gagnerons en masse maigre et perdrons en masse grasse. On peut par exemple manger du fromage blanc, ou encore des œufs.

Ensuite, notre organisme a quotidiennement besoin d'acides gras essentiels de type oméga 3, pour son état de santé, notamment pour réduire les risques cardio-vasculaires (également pour réduire la dégénérescence neuronale et pour contrôler les mécanismes inflammatoires). Les noix, les amandes, les fromages au lait cru ou encore l'avocat sont des aliments contenant de la bonne graisse. Au petit déjeuner, il est conseillé de consommer des aliments à index glycémique (IG) bas pour une élévation progressive de la glycémie. Ces aliments sont des produits à sucres lents. Nous pouvons par exemple manger du pain complet, des flocons d'avoine ou encore des fruits frais entiers.



Contrairement au paragraphe précédent, il y a des aliments à ne surtout pas consommer lors du petit déjeuner. Dans cette liste, nous retrouvons le pain blanc, les viennoiseries, les céréales ou bien encore des sucres rapides comme le jus de fruits et les confitures.

Pour toutes ces raisons, les cuisiniers du collège ont préparé une « opération p'tit déj' » auprès des 6e. Nous leur avons posé quelques questions concernant ce projet qui se refait année après année.

Céleste

Petit déjeuner et Atelier du 15 janvier 2019

Ce matin nous nous sommes régalés au petit déjeuner du collège ! Nous sommes passés sur la chaîne du self. Les adultes se sont très bien occupés des 6ème. Nous avons pu déguster : du pain (nature, avec du beurre ou du miel), des céréales, des boissons (du chocolat chaud, du thé ou du jus de fruit), des produits laitiers (lait, fromage, yaourt nature), des compotes. Ce petit-déjeuner a été préparé par M. Cor.

Ensuite nous avons fait des ateliers : un atelier sportif (on a travaillé sur les battements du cœur), un atelier goût (il fallait deviner certains aliments après les avoir goûtés), un atelier nutrition (apprendre à bien manger), un atelier avec M. Chartier (qui nous a appris que le petit-déjeuner est important) et un atelier hygiène avec l'infirmière et la documentaliste.

La matinée était Géniale!!!!

Eva.P et So-hann.S

Interview de M. Cor, chef cuisinier

Vous proposez un petit déjeuner aux élèves de 6e du collège. Pourquoi le faites-vous uniquement pour ce niveau ? Pourquoi ne le faites-vous pas à tous les élèves du collège ?

Tout d'abord, cela fait trois ans que nous organisons ce projet donc, les élèves de niveau 6e, 5e et 4e de cette année ont déjà eu ce petit déjeuner ainsi que toutes les actions organisées autour de ce projet. De plus, nous souhaitons sensibiliser les élèves de 6e.

Que mangent les élèves de 6e lors des matinées « opération petit déjeuner » ?

Ils mangent : des fruits, du pain avec du beurre, du miel ou de la confiture, du chocolat chaud avec du lait chaud ou froid, du fromage, de la compote, du jus de fruits et des céréales.

Est-ce que vous pensez que cela peut changer le rituel des enfants et donc généralement celui d'une famille entière ?

Je pense que si nous arrivons à sensibiliser les élèves, ensuite, c'est à eux d'avertir leur famille. Et puis, même si seulement 10% des élèves commencent à prendre un petit déjeuner, nous serons déjà ravis.

Est-ce que vous allez refaire un petit déjeuner pour les élèves de 6e l'année prochaine ?

Oui, afin de sensibiliser le plus de personnes sur le sujet.

Interview réalisée par Céleste

L'alimentation, une préoccupation très tendance

Dans un article d'un journal de santé écrit par l'ADEME, (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) centrée sur l'alimentation saine et durable, il est noté qu'il fallait manger équilibré tout en respectant l'environnement ! Vous pouvez, par exemple, manger deux fois par semaine des légumineuses plutôt que de privilégier tout le temps la viande ! C'est à la fois bien pour l'environnement et pour votre santé car il faut manger de tout !

Dans un article d'un journal du *Parisien*, 500 personnalités s'engagent à ne pas manger de chair animale le lundi. Ce n'est pas seulement pour bien se nourrir, ils considèrent aussi que ce geste aura un effet bénéfique sur la planète. Afin d'inciter les Français à faire comme eux, ils ont mis dans le métro parisien, des affiches montrant la déforestation liée à l'élevage industriel, les risques de cancer associés à la consommation de viande rouge et la souffrance des mammifères et des poissons dans les fermes-usines.

Comme vous pouvez le constater, beaucoup de personnes veulent protéger l'environnement tout en mangeant bien. Cette action commence dans les cantines du collège pour l'opération petit déjeuner auprès des 6e.

Et vous ? Pourquoi ne vous mettez-vous pas à ce mode de vie, rien qu'en commençant par prendre un petit déjeuner équilibré… ?

Céleste

Le fabuleux repas sain

Le repas sain que l'on a choisi pour vous est constitué de :

-Une entrée en forme de serpent (constitué de salade, de tomates, de concombres)

-un tagine marocain (constitué de légumes, de couscous, et parfois de viande)

-une glace au citron accompagnée de son coulis citron

-de l'eau mais attention de l'eau potable

Ce repas correspond aux recommandations que l'on entend régulièrement :

-5 fruits et/ou légumes par jour

-2 à 3 produits laitiers par jour

-Féculents à chaque repas, selon l'appétit

-Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour

- Produits sucrés, matière grasse et sel : à limiter !

-Eau : à volonté entre et pendant les repas.

Maintenant à vous de jouer !!!

Maëllys, Pénélope, Pauline

J'ai testé pour vous: La semaine sans sucreries

Pendant la semaine du lundi 14 janvier au dimanche 20 janvier 2019, nous avons tenté de relever le défi de la semaine sans sucreries ! Nous allons donc vous faire part de nos journées sans sucreries.

Lundi : Cette journée a été dure pour moi car avant de faire mes devoirs je prends toujours un petit carré de chocolat… Mais je n'ai pas craqué ! Malheureusement, ma mère avait fait des petits gâteaux au citron, alors pour ne pas gâcher : j'en ai pris un. Pour aujourd'hui c'est donc mission semi-accomplie ! *Clémlouti*

Mardi : Ce matin, j'ai pris un chocolat chaud avec des tartines de beurre. Le midi, j'ai mangé des frites et un steak haché, miam ! Le plus dur pour moi a été au goûter, j'avais très envie de schokobons ! J'ai donc pris, à la place, une clémentine. J'ai juste pris une petite sucrerie en espagnol. Donc pour aujourd'hui c'est presque accompli ! *Emma D*

Mercredi : Mes parents n'étant pas là lors de ce mercredi après-midi, j'avais donc le « placard à sucreries » pour moi toute seule ! Malgré la tentation de ces délicieuses friandises, je n'ai pas craqué, et cela ne m'a pas manqué au cours de ma journée ! Comme lors de tous mes repas je n'ai consommé aucune sucrerie. Pour aujourd'hui c'est donc mission accomplie ! *Chada*

Jeudi : Aujourd'hui, j'ai déjeuné vite fait ! Je n'en peux plus, j'ai trop envie de sucreries ! Heureusement ce n'est qu'une semaine ! Sinon, ce midi j'ai mangé de la ratatouille et des pilons de poulets avec du riz, c'était trop bon ! *Emma D*

Vendredi : Cette journée a été plutôt calme car étant au collège la journée, puis le soir chez ma meilleure amie, je n'avais donc aucune sucrerie à me mettre sous la dent. Cela n'a pas été un manque ! Aujourd'hui VICTOIRE j'ai réussi ! *Chada*

Samedi : Pendant les repas je n'ai pas mangé de sucreries ! Malheureusement, j'avais une compétition de tir à l'arc, et à la pause il y avait toutes sortes de friandises ! Et j'ai craqué pour une part de gâteau au chocolat et… un paquet de Kinder Bueno. Aujourd'hui je n'ai pas réussi la mission ! Chada

Dimanche : Le matin, j'ai pris une tasse de chocolat chaud, deux litchis et des céréales. Ensuite le midi c'est très léger, on a mangé du riz avec du chili. Pendant l'après-midi, je me suis dit que chez nous il y avait énormément de sucreries sans le savoir et qu'on en consommait tous les jours. *Clémlouti*

Conclusion : Nous avons toutes vécu cette expérience de façon différente… Mais nous sommes d'accord pour dire que l'abus de sucreries est dangereux pour la santé ! Evidemment, on peut toujours « craquer » de temps en temps car c'est normal d'avoir envie de se faire plaisir ! Cela peut être une « drogue » si l'on en abuse donc faites attention à votre consommation !

Chada, Emma, Clémlouti

Sondages sur les préférences alimentaires

Pour la quinzaine de ***santé, goût et nutrition***, nous avons réalisé un sondage alimentaire pour connaître les préférences des élèves du collège. Nous avons déposé le 8 janvier 2019, au CDI, une urne dans laquelle les élèves ont pu voter. Le sondage s'est achevé le 18 janvier. Nous vous communiquons donc les résultats de ce dernier, comportant 62 votants.

<u>Résultats :</u>

1ère place : les tacos !

2ème place : le kebab ex aequo avec les pâtes et les lasagnes.

3ème place : le poulet ex aequo avec la raclette, le calamar, la pizza et étonnamment le fruit de la passion !

Hors du podium, il y a les sushis, la tomate, la grenade, l'ananas, le couscous et bien d'autres !

<u>Joana.F, LV et Amaïa.S</u>

Petit déjeuner autour du monde par Luna T, Emna et Nawel

Pays	Royaume Uni	Japon	Australie	Tunisie	Brésil
Petit déjeuner	What do the English people eat for breakfast? In England, a meal can be very heavy or very light. Breakfast is the heaviest. It consists of mushrooms, sausages, tomatoes, bacon, eggs, and it's a hot dish. On Sunday, they can go out for brunch, a combination of breakfast and lunch. It is served from 11.00 a.m to 3 p.m.	Le petit-déjeuner japonais traditionnel est un repas classique qui est composé de riz,d'une soupe miso et de légumes marinés.	En Australie, le petit déjeuner est un réel moment de partage, «c'est plus qu'un repas», notamment les week-ends où il se transforme en brunch. Au menu : pain grillé, tomates, avocats, feta, et beaucoup d'œufs, qu'ils soient brouillés, au plat, en omelette ou pochés.	En Tunisie, le petit déjeuner n'est pas pris à la légère. Il est considéré comme indispensable pour le bon déroulement de la journée. La famille partage un moment de convivialité autour de ces succulents plats typiques du pays : la Masfouf, couscous sucré, le Ftayri, un beignet délicieux à manger lors du petit déjeuner, du "Bsissa", consommée sous forme de pâte ou en boisson. Cette préparation est constituée de céréales, de fruits secs et d'épices.	Sur la table : des fruits frais et tropicaux (comme la mangue, la pastèque, la papaye), de la confiture ou du miel ou encore des gâteaux à la banane, à la carotte ou au chocolat. Des aliments très européens comme le beurre salé, le pain, du fromage fondu, les œufs brouillés, le yaourt sucré ou aux fruits (jamais nature) et du jambon sont également très consommés le matin.

Recette de pâte à tartiner

Pour 5 personnes
temps de préparation : 10 min
temps de cuisson : 3 min
temps de repos : 1 heure
difficulté : facile

Ingrédients:

-80g de noisettes complètes en poudre
-80g de chocolat noir
-80g de beurre
-15cl de lait concentré sucré

Recette:

Etape 1:
Mixez les noisettes en poudre jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte.

Etape 2:
Faites fondre le beurre dans une casserole.

Etape 3 :
Ajoutez le chocolat et faites le fondre dans le beurre.

Etape 4:
Retirez la casserole du feu et ajoutez le lait concentré sucré puis mélangez.

Etape 5:
Terminez en ajoutant la pâte de noisettes.

Etape 6:
Versez dans un pot. Fermez le couvercle et laissez le pot à l'envers jusqu'à total refroidissement.

Eva.P et So-hann.S

Club médias

Collège Val de Voise
Place Saint Luc

Directeur de la publication: M.Treuillard
Maquettiste: Mme Ribeiro
Rédacteurs: les journalistes du club médias

Imprimé par nos soins à 23 exemplaires

Retrouvez-nous sur le site Internet du collège

Organisation

Une recette de gaufres

Ingrédients:

250g de farine, 25 g de sucre, 2 œufs, 50 g de beurre fondu, 1 pincée de sel, 20 cl de lait, un verre d'eau

Recette:

Étape 1:

Mélangez la farine, le sucre, les œufs et le beurre fondu dans un saladier.

Étape 2:

Ajoutez le lait petit à petit jusqu'à obtenir la consistance désirée. Puis rajoutez le verre d'eau.

Étape 3:

Faites chauffer le gaufrier. Déposez une grosse cuillère de pâte sur les plaques.

Étape 4:

Fermez le gaufrier et attendez quelques minutes avant de les enlever.

Eva.P et So-Hann.S

Bernard et Clotilde par Tao

Voici la dernière bande dessinée de Bernard et Clotilde par Tao avant une pause plus ou moins longue....