

[Retour à la liste des actualités](#)

Un esprit sain dans un corps sain !

Publié le 21 Feb 2014

Origine de l'article : www.ledepartement.fr

[Abonnez-vous aux flux RSS](#) [Consultez les archives](#)

Éducation

21 February 2014

Le conseil général de Tarn-et-Garonne sensibilise les étudiants du centre universitaire à l'équilibre alimentaire.



Repas sautés ou pris sur le pouce faute de temps, petit-déjeuner négligé, alimentation peu diversifiée du fait d'un budget limité : les étudiants sont en première ligne face à la mauvaise alimentation. Selon une enquête du CSA, un étudiant sur cinq ne prend que deux repas par jour et deux sur dix ne mangent ni fruits ni légumes.

Cette enquête sur les habitudes alimentaires des étudiants publiée en 2010 par leurs mutuelles révèle plusieurs facteurs de déséquilibre alimentaire liés notamment à leurs modes de vie, à leurs moyens financiers mais aussi simplement au manque de connaissance des règles de l'équilibre alimentaire.

Cette étude a surtout confirmé que les étudiants sont demandeurs d'informations et d'actions de prévention sur ce thème de l'équilibre alimentaire.

En association avec le laboratoire vétérinaire départemental, le service aide à l'étudiant de Tarn-et-Garonne a organisé récemment une matinée de sensibilisation pour les 150 étudiants du campus montalbanais.

Autour d'un petit déjeuner gourmand et éducatif, les conseillers en diététique du laboratoire vétérinaire ont répondu aux nombreuses questions posées par les étudiants sur les groupes d'aliments et leur intérêt nutritionnel.

Selon les recommandations nutritionnelles, un petit-déjeuner équilibré doit comporter au minimum : un féculent, un produit laitier, une boisson et un fruit.



Pour y aller

[Voir votre itinéraire](#)

[Fermer](#)

[Retour à la liste des actualités](#)

Partager