



BONS COMPORTEMENTS AU RESTAURANT SCOLAIRE

● Je goûte tous les aliments

Je demande une petite quantité aux agents de restauration scolaire si je pense que je ne vais pas tout manger mais je goûte. Si j'aime particulièrement le plat, je peux en redemander après avoir fini mon assiette.

Information : il faut goûter 3 fois un aliment avant de savoir si on l'aime ou non.



● Je prends mon temps pour manger

Pour être en bonne santé, il faut manger lentement.

Information : manger trop rapidement apporte des problèmes digestifs.

● Je me sers un morceau de pain à la fois

Le pain est coupé en petits morceaux. Je prends 1 morceau et je le mange. Je peux en reprendre si je suis certain de le manger.

Information : 3 fois moins de pain a été gaspillé du fait qu'il soit coupé en petits morceaux.



● Je suis poli avec les adultes

Les agents de restauration scolaire cuisinent et me servent tous les jours. Un petit bonjour et un merci leurs feraient sûrement plaisir.

Information : sais-tu que les agents de restauration scolaire commencent très tôt le matin pour préparer le repas du midi ?



● Je respecte mes camarades

J'aime manger sur une table propre... la personne qui vient s'asseoir après moi aussi.

Aujourd'hui, c'est décidé, je parlerai à voix basse. C'est tellement plus agréable de manger dans le calme.

Information : sais-tu que le bruit empêche la concentration et apporte de la fatigue ?