



Récompense pour la classe ayant rapporté le plus canettes

20 ans du lycée Le Verger!

- Pour récompenser la classe qui avait apporté le plus de canettes pour les 20 ans du lycée, les élèves de première S₃ et quelques élèves de seconde sont partis le mercredi 24 mai au Marché du Chaudron accompagnés par Mme Ramaye, Mme Peroni et M Rousselière. La sortie avait pour thème l'alimentation. Les élèves répartis par groupe devaient remplir un questionnaire en interrogeant les maraîchers.
- De retour au lycée, nous avons dégusté des jus frais de goyaviers, de pastèque et d'orange préparés sur place ainsi que des cakes et des graines pour une alimentation équilibrée et saine.
- Les gagnants du questionnaire ont reçu un sachet de madeleines préparées par Mme Ramaye.

L'arrivée au marché



Découverte des bienfaits des fruits secs et des graines, pensez-y pour le bac!



Merci au marchand
pour la dégustation!



Sachez le, les graines sont bonnes pour la santé:

Les AMANDES :

- *Revigore et enrayer la faim
- *Bonnes pour la santé des os
- *Aide à contrôler son poids, réduire le mauvais cholestérol
- *Riche en vitamine E, magnésium, potassium, calcium

Les bienfaits des graines

Les NOIX :

- *Réduit les risques de cancer car riche en oméga 3 et anti oxydants
- *Réduit le risque de diabète, le stress, le mauvais cholestérol
- *Favorise la bonne santé cardiaque

Les GRAINES DE LIN :

- *riche en protéine, magnésium, fibres donc laxatives
- * lutte contre le diabète et propriété anti inflammatoire

Les noisettes, baie de goji et tous les autres fruits secs ont autant de bienfaits sur la santé!

Réquisition de la MDL pour le partage des saveurs du marché

Etape 1: préparation des jus



Réquisition de la MDL pour le partage des saveurs du marché

Etape 2: découverte et dégustations



Merci à tous pour votre
participation!

