Fruits et légumes

5 portions de fruits et/ ou de légumes
1 portion = 80 à 100 g de fruits ou de légumes

1 petite pomme	Compote	2 abricots
1 banane	1 tranche de melon	5/6 fraises
1 orange	1 tomate	5/6 tomates cerises
2 cuillères d'épinards	1 grosse carotte	1 poignée de haricots

Les fruits et les légumes apportent des fibres, de l'eau et des éléments nutritifs (vitamines, minéraux...) nécessaires pour protéger notre santé

Féculents

A chaque repas et selon l'appétit
3 familles :

1 : Pain et aliments à base de céréales (riz, semoule, pâtes,blé)

2 : Légumes secs et légumineuses (lentilles, flageolets)

3 : Les pommes de terres

Les féculents apportent l'énergie (glucides) nécessaire au fonctionnement de notre organisme

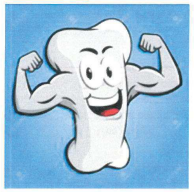
Produits laitiers

3 produits laitiers par jour

Pour bien grandir :

- *Lait*
- *Fromage blanc*
- *Yaourt*
- *Lait ribot*
- *Beurre*
- ...

Riche en calcium pour avoir de Os et des muscles solides



Viandes

1 à 2 portions par jour

1 portion correspond à environ 100g de viande pour des enfants de 10 ans.

Pour avoir des muscles solides :

- *Porc*
- *Boeuf*
- *Poulet*
- *Mouton*
- *Poisson*
- ...

La viande, riche en protéines va te permettre d'avoir de bons muscles et de bien grandir !

Les incroyables comestibles

Mathieu CHALES, Erwan HERCOUET, Malo LE PAIH, Milan PENGAM et Baptiste PETTIER

Le 30 mars 2017 intervention à Kerlann - BRUZ et le 14 mai 2017 intervention lors de la manifestation « Le Printemps des Jardins et des Énergies » à l'espace Mariette Nansot, de 9h30 à 18h - LE RHEU

« Nous avons choisi de reprendre le mouvement "Incroyables comestibles" qui a lieu pour la 3ème année consécutive. Dans le cadre de ce projet, nous allons rénover et proposer des bacs potagers écologiques au sein de la ville de LE RHEU. Ce projet nous a paru intéressant parce qu'il permet de créer un lien social avec les habitants qui participent au mouvement, ainsi que de travailler autour du végétal qui nous passionne. Ce projet est un projet écologique et nous trouvons que c'est une notion importante et que nous devrions nous en préoccuper davantage au quotidien. »

Partenaires : la ville du Rheu, les jardins familiaux du Rheu, la grainothèque du Rheu et les incroyables comestibles France

Les p'tites pousses

Adeline ANGIER, Killian MARCHAND, Pauline RENOU et Vivien SIMON

Du 4 janvier 2017 au 11 février 2017 à l'école maternelle du Clos Joury – LE RHEU

« Nous voulions faire découvrir les plantes aux enfants de maternelle de l'école maternelle de LE RHEU à travers les sens. Ils ont touché, vu, planté et goûté des fruits et légumes. Nous avons choisi de réaliser ce projet car nous voulions mêler nos deux passions : les enfants et la nature.»

Partenaires : École maternelle du Clos Joury - Le Rheu

Les problèmes liés à la malnutrition et la sous-alimentation à Madagascar

Matthias DURIAUD, Elodie JEFFROY, Ophélie LEHOUX et Annaëlle STERVINOU

Le 2 mars 2017 au self du lycée Théodore Monod - LE RHEU

« Nous souhaitions, à travers ce projet, montrer aux personnes du lycée que la sous-alimentation est encore omniprésente dans le monde actuel. Nous avons donc choisi de développer particulièrement les problèmes rencontrés à Madagascar. Pour cela, nous avons réalisé un repas inspiré des repas traditionnels malgaches, et mis en place un stand en partenariat avec des personnes qualifiées pour sensibiliser les élèves sur les causes de la sous-nutrition. »

Partenaires : Self du lycée Théodore Monod et l'association Malagasy35

Les secrets de nos jardins

Morgan KERZREHO, Lisa MANCA, Laurent VANHULLE et Gaetan VERGRIETE

Le 25 mars 2017 au Jardin Moderne – RENNES

« Notre projet a pour but de montrer aux personnes de la ville de Rennes les végétaux communs de nos jardins et particulièrement les plantes aux vertus médicinales et les plantes toxiques. Nous avons choisi ce projet car nous souhaitions mettre à profit les connaissances acquises lors de notre formation en les partageants avec le public. »

Partenaires : Ville de Rennes et Le Jardin Moderne

RENNES
VIVRE EN INTELLIGENCE

JARDIN MODERNE

Les techniques de destruction des couverts végétaux

Aubin LE CHEVERT, Jocelyn LENAIN et Victor MAUVIEUX

Aux alentours du 22 mars (la date dépend des conditions météorologiques) - MORDELLES

« Nous aimerions présenter et analyser les différentes techniques de destruction de couverts végétaux pour trouver la technique la plus efficace. Notre projet consiste à présenter ces différentes techniques à des agriculteurs sous forme de démonstration. Nous avons choisi ce projet car nous sommes passionnés par l'agronomie et le matériel agricole. »

Partenaires : Chambre d'agriculture et CUMA de PACE

Les vaches Bretonne Pie Noir au Salon International de l'Agriculture

Mazarine FOUSTEL, Maxime HENRY, James HOBAN et Charline NIVELLE

Du 25 février au 1er mars 2017 au Salon International de l'Agriculture - PARIS

« Dans le cadre de notre PIC de notre PIC, nous nous sommes occupé des vaches de race Bretonne Pie Noir au Salon International de l'Agriculture. Notre mission comprenait la réalisation du clippage (préparation de l'animal pour le mettre en valeur), ainsi que l'alimentation et la traite des animaux. Ce PIC nous a choisis ! Nous avons effectivement été sélectionnés pour réaliser ces tâches. Ce PIC permet de faire mieux connaître la race locale Bretonne Pie Noir. Un film retraçant le déroulement du salon et de notre voyage et réalisé par nos soins sera diffusé au cours de la journée Portes Ouvertes du lycée Théodore Monod.»

Partenaires : UBPN (Union Bretonne Pie Noir)

Vidéo sur le site https://www.youtube.com/watch?v=OiWIhP1aI28&feature=youtu.be

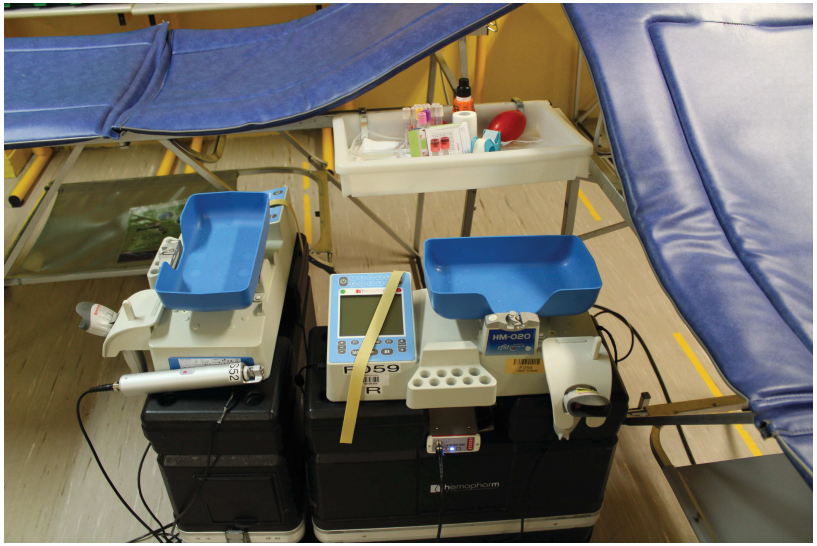
Organisation de la collecte de sang au lycée Théodore Monod

Marion GORVAN et Alexis WOTASEK

Le 6 février 2017 à la grande permanence 2 du lycée Théodore Monod - LE RHEU

« Nous avons choisi ce projet car nous sommes intéressés par le domaine de la santé. Pour cela, nous avons organisé une collecte de sang au lycée pour permettre aux personnes majeure de l'établissement de faire don de leur sang sans avoir besoin de se déplacer à l'EFS. Nous avons également géré l'emploi du temps de la collecte pour éviter les attentes trop longues. Nous trouvons que le don du sang est important et qu'il est nécessaire de sensibiliser le public au don du sang. »

Partenaires : Responsable marketing de **l'établissement français du sang**, le proviseur du lycée : M.POURTIER, le proviseur du CFPPA : M.BRIVOT et la CPE du lycée : Mme.CABEL



Organisation Voyage à Munich de la classe BTS GEMEAU alternance

Romane BOULLE et Clémence BREUIL

Du 27 février 2017 au 05 mars 2017 - MUNICH en ALLEMAGNE

« Notre PIC a pour but d'organiser le voyage scolaire de notre classe en Allemagne. Le voyage a été organisé de telle sorte que notre classe puisse le composer suivant nos envies. Une présentation a été réalisée que nous avons montrée à la classe avant le voyage. Une deuxième présentation qui relate notre voyage a été créée dans l'optique de la montrer aux étudiants de première année de BTS A GEMEAU et aux visiteurs lors des Portes Ouvertes. »

Partenaires : OFAI et uber entreprise (production d'équipement assainissement)

Pic in Farm

Romain ESNAULT, François HODBERT, Paul MIMEAU et Mathilde PAULY

Les 13, 20 et 21 mars 2017 à la ferme de la Grande fontaine - LA BOUEXIERE

« Nous aimons les animaux et nous voulons transmettre un "savoir agricole" aux enfants de petite section de l'école élémentaire de LIFFRE. Notre projet consiste à organiser la visite d'une ferme avec eux pour leur faire découvrir l'univers de la ferme. Nous avons également confectionné des masques d'animaux pour le carnaval de leur école. Ce projet nous tient à cœur car nous pensons qu'il est important de faire découvrir le monde agricole aux enfants dès leur plus jeune âge.»

Partenaires : Mr et Mme Duté, la ferme de la Grande Fontaine à LA BOUEXIERE, école St Joseph - LIFFRE

PIC in Tek

Kevin ABIN, Maxence BOULAY, Lucien DESPRES et Bastien LE MAGUER,

Le 6 avril 2017 à Le Quai - LE RHEU

« Nous voulons faire découvrir la musique techno et les Free Party avec des petits concerts organisés grâce aux partenariats que nous avons mis en place avec Le Quai à LE RHEU. Notre projet consiste également en l'organisation « d'ateliers » de prévention des dangers que l'on peut rencontrer dans les différents évènements liés à la musique (drogue, alcool, sexe). Nous avons choisi ce projet parce que nous aimons faire la fête et nous voulions faire partager cette passion.»

Partenaires : Liberté couleurs et Le Quai - LE RHEU

Pop Blues & Co

Gwénaëlle BARAN, Audrey POSTE et Anika YACOUB

Le 30 novembre 2016 et le 8 mars 2017 au foyer du lycée Théodore Monod - LE RHEU

« Nous avons choisi de réaliser un concert avec le groupe "Musique Actuelle" de l'école de musique de la Flume à LE RHEU ainsi que d'organiser un atelier de construction d'instruments de musique au foyer socio-éducatif du lycée. Nous sommes toutes musiciennes, de ce fait, la musique fait partie intégrante de notre vie et c'est pour cette raison que nous avons choisi de réaliser ce projet. »

Partenaires : Ecole de musique de la Flume - LE RHEU

Présentation de l'exploitation du lycée

Louis ANDRÉ, Paul LEPAGE, Martin DILIS et Valentin DESLANDES

Le 11 mars 2017 sur l'exploitation du lycée Théodore Monod - LE RHEU

« Nous sommes passionnés par l'agriculture et nous voulions faire découvrir l'exploitation du lycée au public qui sera présent au lycée dans le cadre des Portes Ouvertes. Cela nous permettra également de présenter les projets qui seront mis en place à l'avenir sur l'exploitation. Ce projet nous permet de communiquer sur les améliorations qui sont réalisées sur l'exploitation du lycée. »

Partenaires : Le lycée Théodore Monod – LE RHEU

Présentation de la vache Bretonne Pie Noir au Salon International de l'Agriculture

Amélie CASSAR, Aloïs BOUVET et Paul ROCHER

Du 1er au 7 mars 2017 au Salon International de l'Agriculture - PARIS

« Nous avons pour mission de nous occuper des vaches de race Bretonne Pie Noir au Salon International de l'Agriculture. Nous avons choisi ce projet car nous voulions participer à l'organisation d'un événement de grande envergure tel que le Salon de l'Agriculture. Nous allons réalisé deux vidéos qui seront diffusées sur le site de l'UBPN (Union Bretonne Pie Noir). »

Partenaires : UBPN (Union Bretonne Pie Noir)

Vidéo sur le site https://www.youtube.com/watch?v=OiWIhP1aI28&feature=youtu.be

Sensibilisation à l'environnement

Valentin GENDROT, Maxime LE MEILLEUR et Corentin LOUIS

Au CDI du lycée Théodore Monod – LE RHEU

« Nous avons choisi de traiter un sujet lié à la sensibilisation à l'environnement parce que, étant donné nos études, nous sommes amenés à nous en préoccuper et c'est un sujet qui nous intéresse et nous tient à cœur. Le projet sera constitué d'une exposition affichée au CDI et d'une intervention sur le sujet également au sein du lycée. »

Partenaires : Lycée Théodore Monod