

L'industrie agroalimentaire a quasiment programmé le petit-déjeuner hyper sucré par toutes sortes de « *céréales* » et la collation de 10 heures par des produits encore plus sucrés, tout cela facilité par des distributeurs automatiques dont on a pris soin de doter les écoles. Ils vont enfin disparaître ! Mais les produits, eux, persistent, la publicité, bien calée entre les dessins animés, continue de faire des ravages... et des enfants obèses ! Rien d'étonnant à cela.

Le monde des adultes n'est pas oublié, là encore par les produits sucrés, mais aussi avec la « *bonne intention* » de nous faire consommer des légumes, grâce à des soupes présentées en mini bouteilles, faciles à ouvrir au bureau, en voiture, etc. car le contenant prend aujourd'hui le pas sur le contenu.

La collation

→ **Evitez à tout prix tous les produits industriels sucrés ou salés :**

- **Vendus à grand renfort de publicité**
- **Véhiculant des images**
 - **De forme, de sveltesse**
 - **De force**
 - **De douceur**
 - **De convivialité au travail**

La nature et l'abondance de la collation dépendent des goûts et des besoins de chacun.