

Votre enfant refuse de prendre un petit-déjeuner

- Cherchez-en d'abord la raison pour trouver la bonne solution.

Il n'a jamais le temps

- Avancez légèrement l'heure de son réveil.
- Organisez-vous différemment :

- toilette, préparation des habits et du cartable la veille ;
- heure du coucher un peu avancée.

Il n'a pas faim au réveil

- Proposez-lui de déjeuner juste avant de partir à l'école.
- Donnez-lui un fruit, un yaourt à boire, un peu de pain qu'il prendra avant l'entrée en classe.



De l'eau à volonté

Idées reçues

Beaucoup d'enfants ne prennent pas de petit-déjeuner :

FAUX

En réalité, toutes les enquêtes montrent qu'actuellement plus de 90% des enfants prennent un petit-déjeuner.

Si votre enfant n'a pas l'habitude de prendre un petit-déjeuner, il est préférable de l'inciter à en prendre un, plutôt que de miser sur une collation. C'est lui donner une bonne habitude pour la vie.

Beaucoup d'enfants ont des "coups de pompe" à 11h :

FAUX

En réalité, ces "coups de pompe" sont rares chez les enfants qui ont pris un bon petit-déjeuner. De plus, ce ne sont pas de véritables hypoglycémies (la glycémie ne baisse pas).

Il est tout à fait normal d'avoir faim avant le repas de midi et d'éprouver un peu de fatigue après une matinée d'école.

Les enfants ont des apports insuffisants en calcium :

FAUX

En réalité, actuellement, la majorité des jeunes enfants (jusqu'à 10 ans) ont des apports calciques conformes aux recommandations. Ce qui n'est pas toujours le cas chez les adolescents en phase de croissance.

Produits sucrés



Limiter la consommation. Attention aux aliments gras et sucrés

La collection des guides nutrition du PNNS est disponible sur www.inpes.sante.fr

La santé vient en mangeant et en bougeant

Pourquoi est-il préférable de supprimer la collation à l'école ?

Programme National Nutrition Santé
en Franche-Comté

ARI
Agence Régionale de Franche-Comté

Liberté • Égalité • Fraternité
REPUBLIQUE FRANÇAISE
DIRECTION RÉGIONALE DES AFFAIRES SANITAIRES ET SOCIALES DE FRANCHE-COMTÉ

URCAM
Union Régionale des Cahiers d'Assurance Maladie
Franche-Comté

académie de Besançon
É
éducation nationale enseignement supérieur recherche

REPOP-FC
Réseau pour la Prise en charge et la Prévention de l'Obésité Pédiatrique en Franche-Comté

cres&codes
Comités d'éducation pour la santé
FRANCHE-COMTÉ

Programme National Nutrition Santé
en Franche-Comté

Ce document s'inspire d'une publication réalisée par le Programme nutrition, prévention et santé des enfants et adolescents en Aquitaine.

Qu'appelle-t-on collation à l'école ?

On appelle ici **collation** les prises d'aliments ou boissons (autre que de l'eau) pendant le temps scolaire, organisées ou supervisées par les enseignants ou le personnel encadrant de l'école, en général le matin vers 10 h et parfois à 15 h. C'est une pratique fréquente en maternelle. Il ne faut pas la confondre avec le goûter de l'après-midi, parfois appelé "quatre heures", qui est l'un des 4 repas recommandés pour les enfants.

D'où vient cette pratique ?

Le principe de la collation de 10h a été instauré à l'école maternelle **au lendemain de la seconde guerre mondiale (1954)** pour pallier des apports insuffisants et **augmenter les apports de calcium** par la distribution de lait aux élèves.

Pourquoi est-il préférable de supprimer la collation du matin à l'école ?

On constate un certain nombre de dérives, en particulier :

- au verre de lait se sont ajoutés progressivement **d'autres aliments riches en graisse et en sucre** (biscuits, gâteaux, viennoiseries, produits chocolatés et sucrés...)

- **prise trop tard dans la matinée**, elle pénalise la consommation du déjeuner et notamment des aliments qu'il est recommandé de consommer tels que les légumes, les féculents, les produits laitiers et les fruits, notamment chez les enfants ayant un petit appétit.

L'avis des experts sur la collation à l'école est unanime, trois instances se sont prononcées :

- Le Comité de nutrition de la Société française de Pédiatrie.
- L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments www.afssa.fr
- L'Éducation nationale

Quelles recommandations ?

Il est préconisé de **supprimer la collation systématique du matin à l'école** et d'**encourager la prise quotidienne d'un petit-déjeuner** pour tous les enfants.

Ce qui permettra pour les enfants dès la maternelle :

- de prendre de bonnes habitudes en terme de petit-déjeuner ;
- de ne pas prendre l'habitude de grignoter ;
- d'améliorer au déjeuner la consommation des aliments recommandés : légumes, fruits, produits céréaliers (pain, féculents...), produits laitiers ;
- de diminuer les apports en graisses et sucres dont il est préférable de limiter la consommation.



3 par jour
(ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium)

Le petit-déjeuner et le goûter... 2 repas importants

4 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Éviter les collations ou prises alimentaires en dehors de ces 4 repas.

Le petit-déjeuner... un repas essentiel

Il permet d'éviter les coups de barre et le grignotage de la fin de matinée.

2 à 3 aliments parmi les groupes suivants :

- **produits céréaliers** : pain (avec une fine couche de beurre ou de confiture), biscottes ou céréales peu sucrées ;
- **lait ou produits laitiers demi-écrémés** ;
- **fruit (frais ou compote) ou jus de fruits** (si possible pressé ou sans sucre ajouté).

Un goûter et ... un seul

Pris dans l'après-midi, après l'école c'est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Idéalement, selon ses besoins et en fonction de ses activités, vous pouvez proposer à votre enfant de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants :

- **fruits** (frais, en compote ou en jus, sans sucre ajouté) ;
- **lait et produits laitiers** (yaourt, fromage) ;
- **produits céréaliers** (pain complet, biscuits secs riches en céréales...).



Au moins 5 par jour

À chaque repas et selon l'appétit

