



Pourquoi supprimer la collation matinale à l'école ?

Repères sur l'alimentation de l'enfant



Qu'appelle-t-on collation matinale ?

La collation correspond à toute prise d'aliments ou de boissons (autre que l'eau) pendant le temps scolaire.

Prise trop tard dans la matinée, **la collation matinale déséquilibre le repas de midi et diminue l'appétit.**

C'est pourquoi la recommandation des scientifiques* sur la collation matinale est de la supprimer et d'encourager la prise quotidienne d'un petit-déjeuner pour tous les enfants.

Ceci permet à tous les enfants de :

- prendre de bonnes habitudes dès le petit-déjeuner,
- éviter le grignotage,
- diminuer les apports en graisses et en sucres,
- améliorer au repas de midi la consommation des aliments recommandés :



fruits, légumes



viande, poissons, oeufs



féculents



produits laitiers

Certains enfants ont des « coups de pompe » à 11 h

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. **Cela ne justifie pas la prise de collation.**



**Seuls ces 3 repas, un seul goûter
et de l'eau à volonté sont
nécessaires à l'enfant**

Pas de collation matinale, d'accord...

...mais comment faire si mon enfant ne veut pas prendre de petit-déjeuner et qu'il a faim à 10 h ?

Il n'a jamais
le temps

Préparer les vêtements
et le cartable la veille.

Avancer l'heure du
coucher.

Avancer légèrement
l'heure du réveil.

Il n'a
pas envie

Prendre le temps du
petit-déjeuner avec
lui :
c'est un moment de
partage, de plaisir et
de découverte de
sensations autour des
aliments avant de se
quitter pour la journée.

Il n'a pas faim
au réveil

Lui proposer le petit-
déjeuner juste avant
de partir à l'école.

L'inviter à prendre un
verre de lait ou un
yaourt et lui donner un
fruit et du pain à
manger sur le trajet de
l'école ou avant
l'entrée en classe.

Le petit-déjeuner équilibré : un plaisir partagé

1 fruit



+

1 produit
laitier



+

1 produit
céréalié



Et le goûter ?... un seul !

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

Lui proposer en fonction de ses activités de choisir **1 ou 2 aliments** parmi les groupes suivants :



fruits



produits laitiers



produits céréaliers

- fruits (frais, en compote ou en jus, sans sucre ajouté),
- lait et produits laitiers (yaourt, fromage, fromage blanc, petit suisse),
- produits céréaliers (pain, biscuits secs, biscottes...).

Un seul goûter à l'école ou à la maison,
au moins 2 h avant le repas du soir



Des informations complémentaires et les repères du PNNS

(Programme National Nutrition Santé)

sur le site : www.mangerbouger.fr

Ce document a été réalisé à l'initiative de la Commission régionale nutrition santé avec la participation des Villes de Montpellier et Narbonne, de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Languedoc-Roussillon et du Laboratoire Interdisciplinaire de Recherche en Didactique, Éducation, Formation, composante didactique et socialisation.