CARQUEIRANNE VILLE ACTIVE DU PNNS

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

Ce diaporama s'inspire très largement des documents réalisés par le programme nutrition, prévention et santé de l'enfant et de l'adolescent en Aquitaine et des actions du PNNS en Franche-Comté

Qu’appelle-t-on collation à l’école ?

Ce sont les ***prises d’aliments ou de boissons (autres que 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 heures et parfois à 15 heures. 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 prises alimentaires recommandés pour les enfants.

D’où vient la pratique de la collation ?

Le principe de la collation de 10 h 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 ?

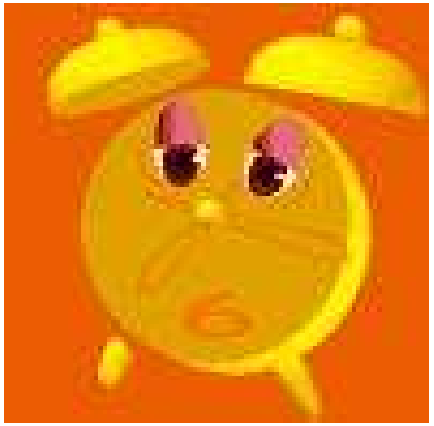
On constate un certain nombre de dérives, en particulier :

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

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

- ***prise trop tard dans la matinée,*** elle pénalise la consommation du petit 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.

** Programme National Nutrition Santé (PNNS – www.sante.gouv.fr)*



L’avis des experts sur la collation à l’école est unanime

- Comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie
- Agence française de Sécurité Sanitaire des Aliments (www.afssa.fr)
- Education Nationale

Quelles recommandations ?

Il est préférable de supprimer la collation systématique du matin à l'école

et

d'encourager la prise quotidienne d'un petit déjeuner pour tous les enfants

Ceci permettra **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 graisse et en sucre*** dont il est préférable de limiter la consommation.

Petit déjeuner et goûter, deux repas importants

➢ ***4 repas par jour*** :

- petit-déjeuner,
- déjeuner,
- goûter,
- 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 la 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 produit laitier demi - écrémé

  - fruit (frais ou compote) ou jus de fruit (si possible pressé ou sans sucre ajouté)

Un goûter et …un seul

- Pris dans l'après midi, après l'école, il 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:

  - fruit (frais, en compote, ou en jus sans sucre ajouté)

  - **lait ou produit laitier** (yaourt, fromage)

  - **produits céréaliers** (pain complet, biscuits secs riches en céréales…)

Problèmes et solutions du petit déjeuner

- **Il n’a pas faim** : stimuler son appétit :
  - la table est mise,
  - il y a des bonnes odeurs,
  - on mange ensemble
- **Il n’a pas faim** : discuter avec lui de ce qu’il aime
- **Il n’a pas faim** : qu’il ne parte pas ventre vide

Problèmes et solutions du petit déjeuner

- ***Il se lève tard*** *en période scolaire* :

  - aménager les horaires du lever et de la toilette pour trouver place au temps du petit déjeuner

- ***Il se lève tard*** *en vacances* :

  - aménager le petit déjeuner (produit laitier et fruits)

Les fausses solutions

- Il prendra une collation à l’école …
- Il prendra son petit déjeuner à l’école…
- C’est à l’école d’organiser le petit déjeuner…

Les fausses solutions

- Il prendra son petit déjeuner à l'école, mais sous quelle forme?
- On a tout vu et n'importe quoi : de la restauration rapide, des viennoiseries, des « en cas »…
- Quelle est la réaction des autres qui le voient manger?

Les fausses solutions

- *C’est à l’école d’organiser le petit déjeuner*
- Est ce bien le rôle de l’école?
- Et le rôle de la famille?
- Organisation pratique?

Les idées reçues…

- Beaucoup d’enfants ne prennent pas de petit déjeuner : FAUX

- Car 90% des enfants prennent un petit déjeuner
- Mieux vaut inciter les 10% restant à le prendre plutôt que d’avoir recours à une collation…

Les idées reçues…

- Beaucoup d'enfants ont des « coups de pompe » à 11 heures : FAUX

- Rares si l'on « petit déjeune », **ce ne sont pas des hypoglycémies**
- Avoir faim avant le repas de midi et être un peu fatigué après une matinée d'école est normal…le déjeuner arrive !

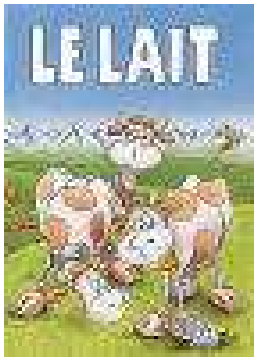
Les idées reçues…

- Les enfants ont des apports insuffisants en calcium : FAUX

- La majorité des enfant jusqu'à dix ans a des apports en calcium conforme aux recommandations
- Ce n'est pas toujours le cas chez les adolescents.

Apprenons à prendre un petit déjeuner équilibré.

Le petit déjeuner



est un repas que rien ne peut remplacer

L'éducation alimentaire se fait en famille,
elle est d'autant plus aisée à faire que l'enfant est jeune

CARQUEIRANNE VILLE ACTIVE DU PNNS

Voilà pourquoi il est préférable

de supprimer

la collation à l’école