

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 un verre d'eau ou de jus de fruit au réveil pour ouvrir l'appétit.
- 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

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



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, même si celui-ci n'est pas toujours diversifié.

Si votre enfant n'a pas l'habitude de petit-déjeuner, il est préférable de l'inciter à le faire, 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.

Limiter la consommation des aliments gras et sucrés



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



POURQUOI EST-IL PRÉFÉRABLE DE SUPPRIMER LA COLLATION ?



Qu'appelle-t-on collation à l'école ?

On appelle 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 10h et parfois à 15h. 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 complète les 3 repas de la journée.

D'où vient cette pratique ?

Le principe de la collation de 10h a été **instauré à l'école maternelle en 1954** au lendemain de la seconde guerre mondiale 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 substitués progressivement d'autres aliments riches en graisse et en sucre (biscuits, gâteaux, viennoiseries, produits chocolatés et sucrés, voire chips...);
- prise trop tard dans la matinée, elle **pénalise la consommation du déjeuner** et notamment des aliments 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 nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail www.anses.fr
- L'Education 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 :

- d'adopter de bonnes pratiques lors du 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.

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

à chaque repas et selon l'appétit



Le petit-déjeuner... un repas essentiel

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

- 3 aliments parmi les groupes suivants :
- **produits céréaliers** : pains, biscottes ou céréales peu sucrées ;
 - **lait ou produits laitiers demi-écrémés** ;
 - **fruit frais** (de préférence) **ou jus de fruits** (si possible pressé ou sans sucre ajouté) **ou compote**.

5 portions par jour



Un goûter... et un seul

Pris dans l'après-midi, après l'école, c'est une prise alimentaire importante qui permet d'attendre le 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 en variant d'un jour à l'autre :

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

3 par jour

