

# La collation matinale à l'école



MINISTÈRE DE  
L'ÉDUCATION NATIONALE

MINISTÈRE DE  
L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE



## Repères sur l'alimentation de l'enfant

Marie-Pierre Chaumereuil

IEN pré-élémentaire

mars 2015



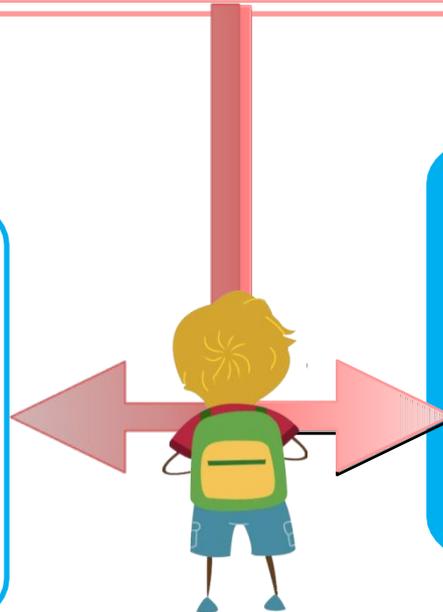
[www.ac-dijon.fr](http://www.ac-dijon.fr)

# La collation entre habitude et héritage

La collation  
matinale en  
maternelle

- Une habitude ancienne mais bien ancrée

- Un héritage lointain : une distribution gratuite de lait dans les écoles pour pallier les carences nutritionnelles de l'après-guerre

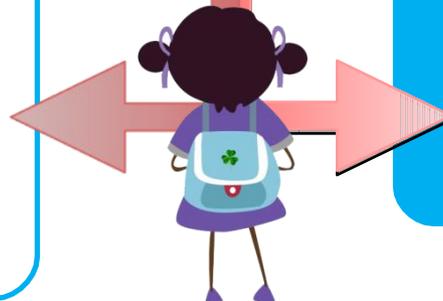


# Qu'entend-on par collation ?

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

- La collation : un apport alimentaire superflu

- La collation matinale peut déséquilibrer le repas de midi et diminuer l'appétit



## Bulletins officiels de l'Education nationale :



**BOEN n°46 du 11 décembre 2003**

« La santé des élèves : programme quinquennal de prévention et d'éducation »  
paragraphe 3.4. « Eduquer à la nutrition et prévenir les problèmes de surpoids et d'obésité

»

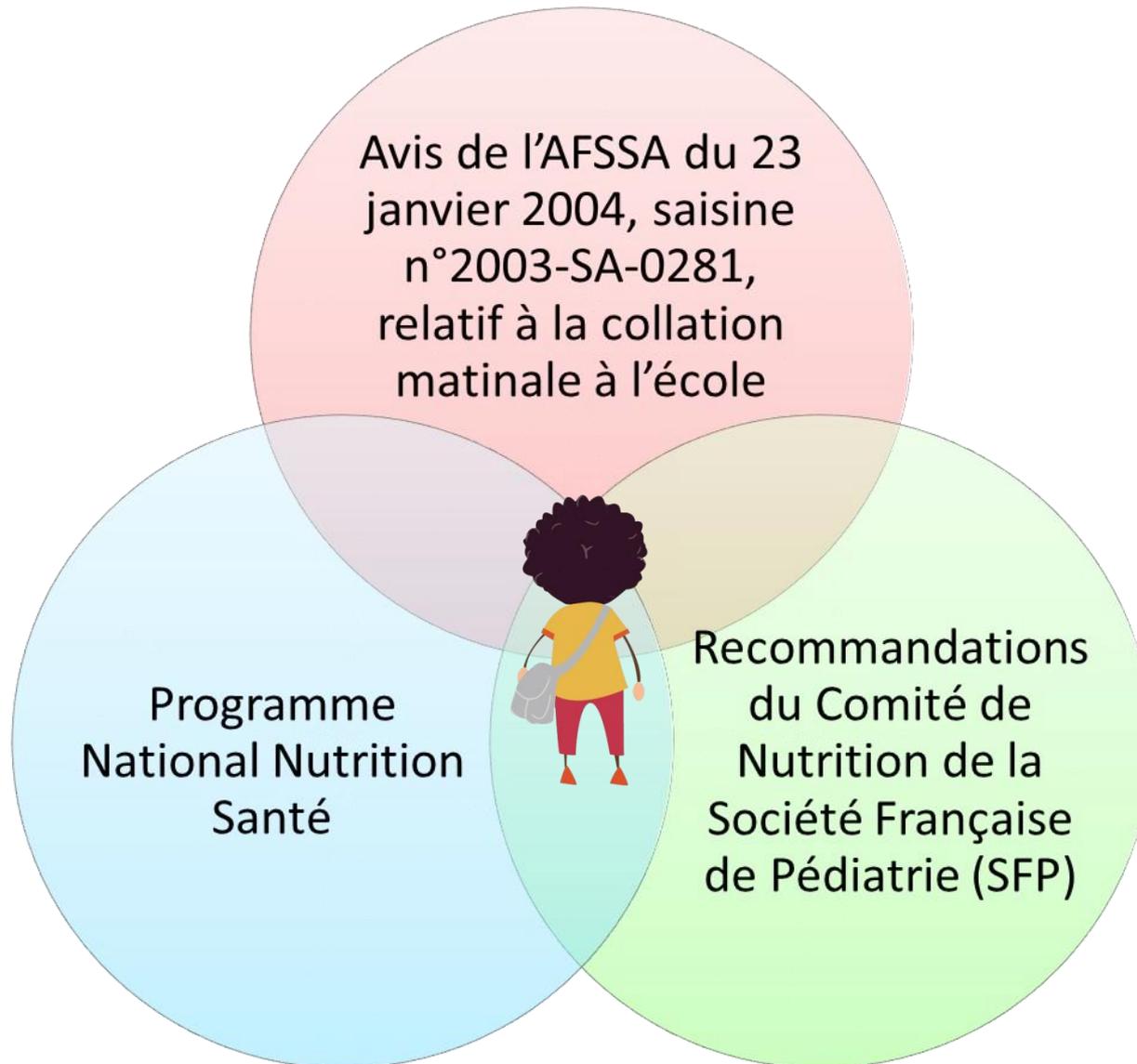
**BOEN HS n°5 du 12 avril 2007**

« Mise en œuvre du socle commun de connaissances et de compétences ».

**lettre de la DGESCO du 25 mars 2004  
concernant la collation matinale à l'école**

**Dossier Eduscol 2009**

# L'avis des experts de la santé



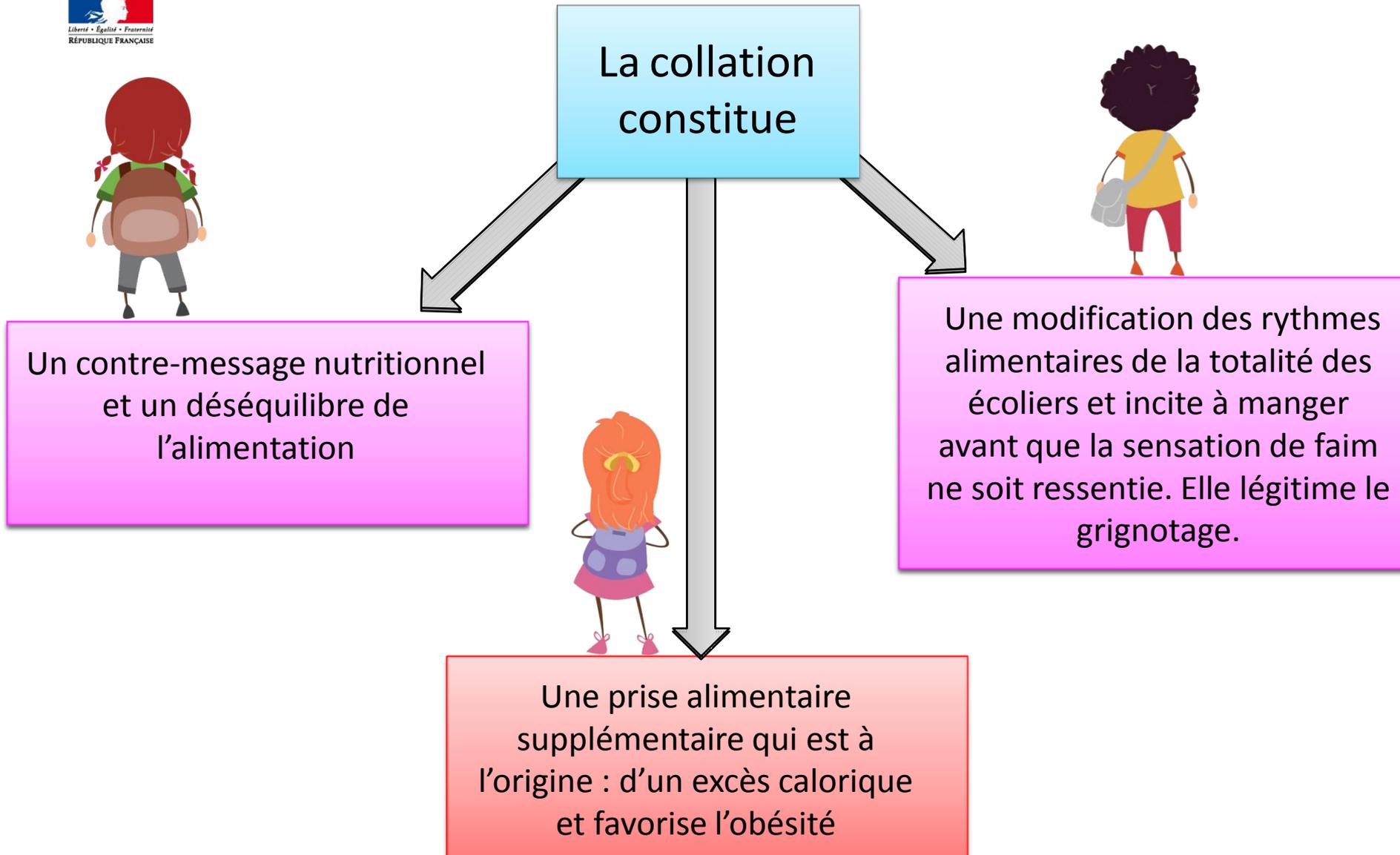
**La recommandation des scientifiques sur la collation matinale est de la supprimer et d'encourager la prise quotidienne d'un petit-déjeuner pour tous les enfants.**



**La collation brouille les messages d'éducation nutritionnelle recommandant d'éviter les apports alimentaires en dehors des repas et fait perdre à l'école dans ce domaine, son rôle de relais et d'exemplarité.**



# La suppression de la collation

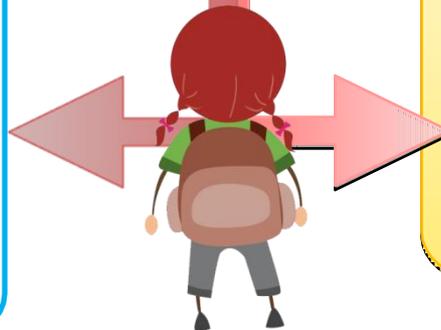


# La suppression de la collation

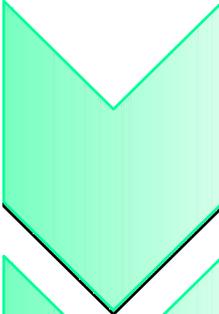
**Le «coup de barre»  
de 11 h  
mis en avant**

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.

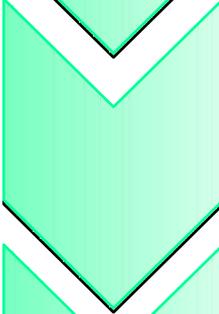
**Cela ne justifie pas la prise de collation.  
Une baisse d'attention peut aussi être due à un manque de sommeil...**



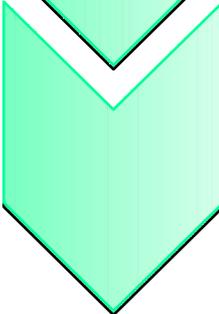
Pour permettre à tous les enfants de :



prendre de bonnes habitudes et revaloriser le petit-déjeuner comme un repas structuré



éviter le grignotage



diminuer les apports en graisses et en sucres

## Le petit-déjeuner équilibré : un plaisir partagé



## Améliorer la consommation des aliments recommandés au cours du repas de midi



**Seuls 3 repas, et un seul  
goûter sont nécessaires à  
l'enfant**



**et de l'eau à volonté**

**Eventuellement, proposer une prise alimentaire équilibrée dès l'arrivée à l'école aux seuls enfants qui n'auraient pas pris de petit déjeuner à la maison.**



**Garder le caractère  
exceptionnel des  
événements festifs**



**Regrouper mensuellement  
les anniversaires**

## Et le goûter ?

~~Un seul !~~

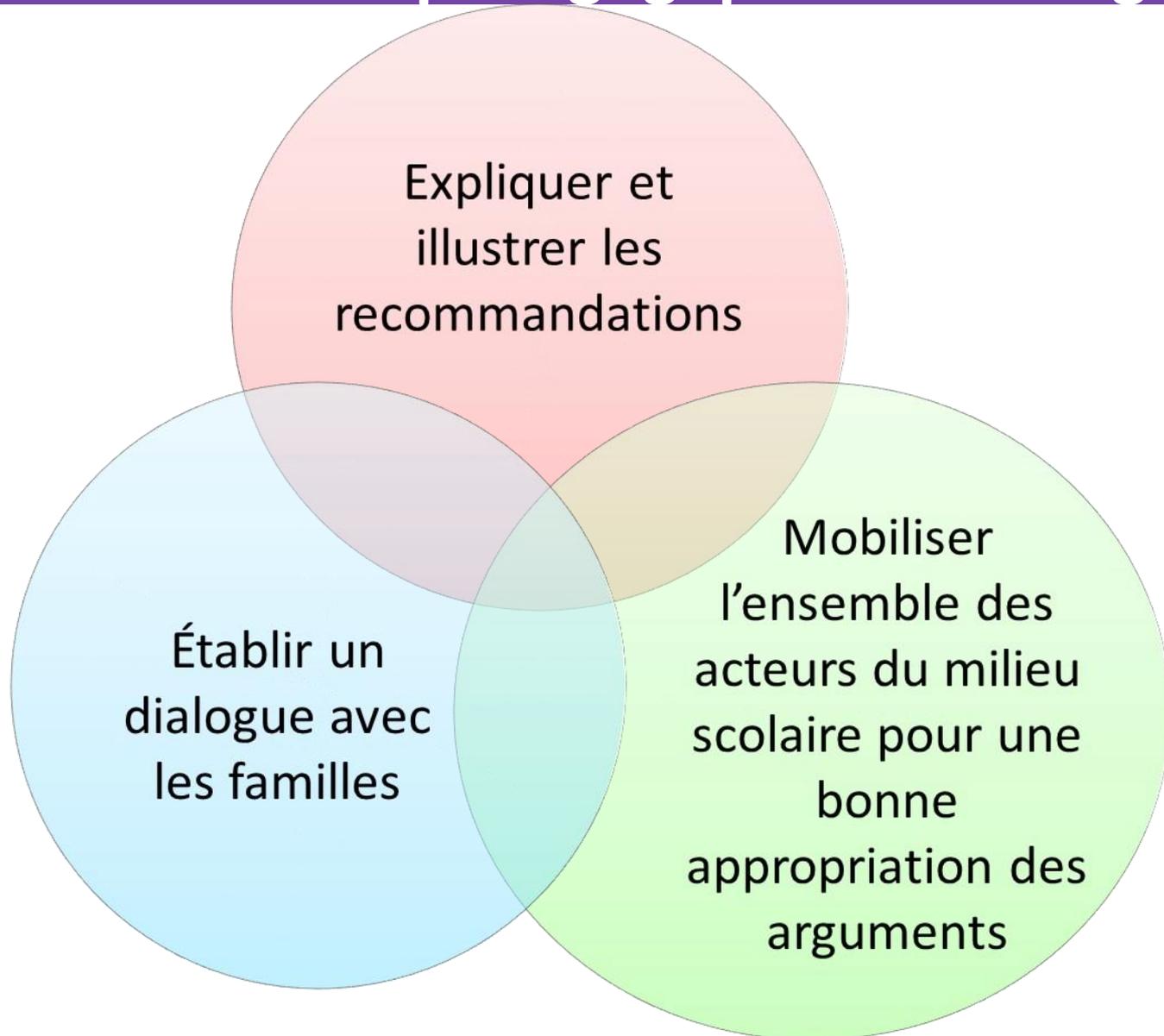
Au moins 2 h  
avant le  
repas du soir

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

Choisir en fonction des activités 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, fromage blanc, petit suisse)
- produits céréaliers (pain, biscuits secs, biscottes...).

# Le rôle pédagogique des enseignants



FIN

