

académie
Dijon

direction des services
départementaux
de l'éducation nationale
Nièvre
Éducation
nationale

**Pourquoi
est-il nécessaire
de supprimer
la collation
à l'école maternelle ?**



Qu'entend-on par collation

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

D'où vient cette pratique ?

- 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

Ce qui justifie la suppression de la collation

- la collation matinale peut déséquilibrer le repas de midi et diminuer l'appétit.
- La collation est un apport alimentaire superflu.
- Elle apporte une modification des rythmes alimentaires de la totalité des écoliers et incite à manger avant que la sensation de faim ne soit ressentie. Elle légitime le grignotage.
- Cette prise alimentaire supplémentaire est à l'origine, d'un excès calorique et favorise l'obésité.
- 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...
- Des textes émanant de l'éducation nationale et des avis d'experts de la nutrition et de la santé. Société Française de Pédiatrie ; Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments ; Programme National Nutrition Santé.



Les recommandations

- 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.
- 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 et regrouper mensuellement les anniversaires.



Les règles de l'équilibre alimentaire

- 3 repas par jour + 1 goûter.
- Pas de collation, pas grignotage mais de l'eau à volonté.

Pas de collation matinale, d'accord mais comment faire si...

« Mon enfant 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.

« Mon enfant n'a jamais le temps »

Préparer les vêtements et le cartable la veille.
Avancer l'heure du coucher.
Avancer légèrement l'heure du réveil.

