

## Encas, collation.. que faut-il en penser ?

L'encas dans le cartable a souvent vocation à pallier l'absence de petit déjeuner. Une étude récente réalisée en Aquitaine<sup>(1)</sup> auprès d'élèves de CE2 a établi que :

- plus de 96 % des élèves avaient pris un petit déjeuner,
- la moitié d'entre eux avait malgré cela un encas ou une collation dans le cartable, le plus souvent pour la récréation de 10 heures.

**L'avis des experts<sup>(2)</sup> :** En réalité, rien ne justifie la pratique des encas ou des collations, cumulée avec le petit déjeuner.



### Quelles recommandations ?

Il est préconisé d'encourager la prise quotidienne d'un petit déjeuner consistant pour tous les enfants et de supprimer les encas ou collation.

Ce qui permettra pour les enfants 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 graisses et sucres dont il est préférable de limiter la consommation.
- de respecter un bon rythme alimentaire : 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et un goûter.

(1) [www.nutritionenfantaquitaine.fr](http://www.nutritionenfantaquitaine.fr) - Enquête CE2 ISPED 2005

(2) Comité de nutrition de la Société française de Pédiatrie et Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments ([www.afssa.fr](http://www.afssa.fr))

## Les règles de l'équilibre alimentaire

Chaque jour, 3 repas, petit-déjeuner, déjeuner, dîner et un goûter.

En dehors, éviter les collations ou prises alimentaires.



Recommandations  
du Programme National Nutrition Santé

## Pour en savoir plus...



Retrouvez la collection des GUIDES NUTRITION du PNNS sur : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr) et [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Programme Nutrition, Prévention et Santé

### des enfants et adolescents en Aquitaine

## Petit déjeuner & Goûter



## 2 temps forts d'une alimentation équilibrée

[www.nutritionenfantaquitaine.fr](http://www.nutritionenfantaquitaine.fr)





## Le petit déjeuner, le starter de la journée

C'est un repas à part entière. Le petit déjeuner :

- fournit l'énergie nécessaire pour la matinée,
- réhydrate l'organisme,
- évite les "coups de pompe" et le grignotage de fin de matinée.

### Comment les composer

#### Proposez parmi les groupes suivants

##### Fruits



##### Pain, céréales



##### Lait et produits laitiers

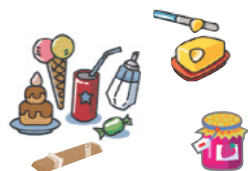


##### Boissons



Graisses ajoutées et produits sucrés

**LIMITER LA CONSOMMATION**



## Le goûter, la pause réconfort de l'après-midi

Pris après l'école ou dans le cadre périscolaire, le goûter est un moment important permettant d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.



### pour qu'ils soient équilibrés ?

2 voire 3 aliments pour le **PETIT DÉJEUNER**

1 à 2 aliments pour le **GOÛTER**

*1 fruit ou compote ou 1/2 verre de jus de fruit sans sucre ajouté*

*Des tartines ou biscottes ou céréales peu sucrées*

+

*Une fine couche de beurre et/ou Une fine couche de confiture ou de miel ou de pâte à tartiner au chocolat*

*lait demi-écrémé, chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao ou yaourt, ou fromage blanc ou fromage*

*eau, jus de fruit ou lait demi-écrémé*

*Viennoiseries et sucreries (barres chocolatées...) sont à réserver aux occasions particulières*



### "Mon enfant refuse le PETIT DÉJEUNER"

Cherchez-en la raison pour trouver la solution.

### "...on est en retard, pas le temps !"

Avancez légèrement l'heure du réveil. Pensez à préparer la table la veille.

### "...mon enfant n'a pas faim le matin"

Pour ouvrir l'appétit, donnez lui, un verre d'eau ou de jus de fruits, partagez ce moment en famille et proposez d'autres aliments :

- riz au lait,
- salade de fruits,
- différents fromages...

Évitez de remplir ses poches ou son cartable.

*Un petit déjeuner râté, on court après toute la journée*

### "Mon enfant, quand il est seul, mange ce qu'il veut au GOÛTER"



Préparez son goûter à l'avance pour éviter tout grignotage salé et sucré.

Proposez-lui des goûters faciles à préparer :

- tartine de fromage,
- pain + carrés de chocolat,
- fruits, laitage.

### "Mon enfant goûte au centre de loisirs"

Ne lui donnez **pas un deuxième goûter** à 18 h. S'il a faim, avancez plutôt l'heure du dîner.

### "Mon enfant pratique un sport après l'école, que dois-je lui proposer ?"

Prévoyez un goûter identique, mais **plus consistant**, à prendre avant l'activité.

*Le goûter, un temps fort pour se ressourcer*