

Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école primaire

(hors restauration scolaire)

www.nutritionenfantaquitaine.fr



La collection des guides nutrition du PNNS est disponible sur www.inpes.fr
ou www.sante.gouv.fr - thème "nutrition"

élaborées dans le cadre du

Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine



Sommaire

Fondements des recommandations	p.3-4
Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)	p.3
Le Programme "Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine"	p.4
Recommandations élaborées dans le cadre du Programme "Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine"	p.4-9
Collation en maternelle	p.4-6
♦ Historique de la collation du matin à l'école	
♦ Nature et horaire de la collation	
♦ Des conséquences négatives sur l'équilibre alimentaire des enfants	
♦ Recommandations pour la collation du matin	
♦ Recommandations pour la collation de l'après-midi ou "collation de 15h"	
♦ Propositions de solutions pour les situations particulières	
En-cas dans les cartables	p.7
♦ Recommandations pour les en-cas dans les cartables	
♦ En-cas, collation et goûter de 16H30-17H des enfants restant à la garderie du soir ou à l'étude	
♦ En-cas et activités physiques et sportives	
Autres situations	p.8-9
♦ Anniversaires et évènements festifs	
♦ Activités pédagogiques à caractère ponctuel	
♦ Consommation des productions des "ateliers cuisine"	
♦ Bonbons récompenses	
♦ Accès à l'eau de boisson	
Annexe 1	p.9
Le petit déjeuner	p.9
♦ Recommandations en termes de composition	
♦ Eléments de dialogue avec les enfants et les familles pour encourager le petit-déjeuner	
Annexe 2	p.10
Le goûter	p.10
♦ Recommandations en termes de composition	
♦ Un seul goûter !	

Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école primaire

"Les principes régissant l'organisation générale des activités à l'école primaire font l'objet d'un développement important dans le cadre des programmes d'enseignement de l'école primaire publiés au BOEN n°1 du 14 février 2002.*

Il est notamment rappelé que "l'accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste, de goûter ou de restauration scolaire sont des temps d'éducation. Ils sont organisés et exploités dans cette perspective par ceux qui en ont la responsabilité".

Les recommandations développées ci-dessous s'inscrivent dans une approche éducative globale contribuant à un enjeu majeur de santé publique. C'est pourquoi, il est important que chacun dispose d'une information scientifiquement valide, compréhensible de tous et indépendante afin que les élèves puissent bénéficier d'actions concrètes et visibles visant à améliorer leur état nutritionnel et à les préparer à une meilleure qualité de vie à l'âge adulte."

(Extrait de la Note du Ministre de l'Education Nationale sur la collation - mars 2004)**

Fondements des recommandations

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

L'enfance et l'adolescence sont des étapes déterminantes pour l'acquisition de comportements alimentaires favorables à la santé et au développement de l'activité physique. Ainsi, les habitudes alimentaires acquises dans l'enfance ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs. Ces habitudes se construisent au niveau familial, l'école venant en complément.

Le PNNS*** a été initié le 31 janvier 2001 par le Ministère de la Santé. Ce programme a comme objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition.

L'un des objectifs du PNNS concerne l'interruption de l'augmentation de la prévalence de l'obésité de l'enfant. En effet, on observe depuis plusieurs décennies, que la prévalence de l'obésité infantile augmente rapidement. Le pourcentage d'enfants présentant un excès pondéral (situés au dessus du 97ème percentile des courbes de corpulence françaises) est passé de 3 % en 1965 à 5 % en 1980, 12 % en 1996 puis 16 % en 2000.

Augmenter la consommation de fruits et légumes, augmenter l'apport en calcium, réduire la consommation des graisses et produits sucrés tout en augmentant la consommation de fibres font également partie des objectifs prioritaires du PNNS.

Dans le cadre du PNNS, une réflexion a été menée sur le problème des prises alimentaires hors repas à l'école et en particulier sur la collation matinale.

* <http://www.education.gouv.fr/bo/2002/hs1/default.htm>

** <http://eduscol.education.fr/D0189/default.htm>

*** <http://www.sante.gouv.fr> thème nutrition puis PNNS

Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école primaire

Le Programme "Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine"

Au sein de l'académie de Bordeaux, certains départements ont déjà mis en place, sous l'impulsion des Inspections Académiques et des personnels de santé de la "Mission de Promotion de la Santé en faveur des élèves", des actions visant à supprimer ou aménager la collation à l'école*. Cependant, la mise en œuvre concrète de ces recommandations est parfois difficile.

Le Programme "Nutrition, prévention et santé des enfants et adolescents en Aquitaine"*** proposé dans l'Académie de Bordeaux a comme objectif d'améliorer le comportement des enfants en termes d'alimentation et d'activité physique et à stabiliser la prévalence de l'obésité chez l'enfant en se basant sur les objectifs, les axes stratégiques et les outils du PNNS.

Ce programme comprend un volet spécifique sur l'offre alimentaire en milieu scolaire et c'est dans ce cadre qu'ont été élaborées les recommandations listées ci-après.

Recommandations élaborées dans le cadre du Programme "Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine"

Collation en maternelle

♦ Historique de la collation du matin à l'école

Le principe de la collation de 10H avait été instauré à l'école maternelle, au lendemain de la seconde guerre mondiale (en 1954 par Pierre MENDES FRANCE), avec l'idée de pallier l'absence de petit déjeuner pour certains élèves et d'augmenter la consommation de calcium par la distribution de lait et de certains produits laitiers aux élèves.

Ainsi, la circulaire de 2001 (MEN N°2001-118 du 25-6-2001)*** relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments préconisait que lorsque *"...des élèves se présentent en classe sans avoir pris de petit déjeuner, il soit souhaitable qu'ils aient à leur disposition du lait, du pain, des fruits ou des yaourts qui doivent être proposés au plus tard deux heures avant le déjeuner"*. La circulaire précise que son objectif *"...est de pallier des apports insuffisants (absence de petit déjeuner à domicile, par exemple) et non pas d'augmenter l'ingestion calorique au-delà des apports nutritionnels recommandés"*.

♦ Nature et horaire de la collation

En réalité, on assiste de plus en plus fréquemment à une dérive qui fait que les collations proposées aux enfants comportent plus souvent des viennoiseries ou biscuits que des produits laitiers et des fruits. Les collations sont composées principalement d'aliments riches en sucres et en graisses (biscuits, viennoiseries, chips ou biscuits salés, boissons sucrées...).

D'autre part, lorsque ces collations sont prises tardivement, elles pénalisent fortement la consommation, lors du déjeuner, des aliments qu'il est recommandé de consommer tels que les légumes, les féculents, les produits laitiers et les fruits.

* document rédigé par les membres de la commission départementale consultative des restaurants scolaires de la Gironde, (01/09/2001) et bulletin départemental des écoles du Lot et Garonne du 01/09/2004

** <http://www.nutritionenfantaquitaine.fr>

*** <http://www.education.gouv.fr/bo/2001/special9/default.htm>

Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école primaire

◆ Des conséquences négatives sur l'équilibre alimentaire des enfants

Sur un plan nutritionnel, cette collation matinale soulève un certain nombre de réserves quant à ses conséquences sur l'équilibre alimentaire de tous les enfants à qui elle est proposée, et plus encore quant aux risques propres qu'elle pourrait comporter pour la population d'enfants présentant des problèmes de surpoids ou prédisposés à en avoir. De plus, sur un plan pédagogique, proposer une collation, pour pallier un éventuel petit déjeuner insuffisant, va à l'encontre des efforts faits pour inciter à une meilleure prise du petit déjeuner et encourage ainsi l'installation de cette habitude de grignotage pour l'élémentaire, le collège et le lycée.

Par ailleurs, les données scientifiques* sur les besoins des enfants montrent que :

- 1) les besoins en calcium sont couverts dans cette tranche d'âge,
- 2) plus de 90 % des enfants de maternelle prennent un petit déjeuner,
- 3) l'obésité de l'enfant est en augmentation.

Dans le cadre du PNNS, le Ministère de la Santé a donc interrogé les experts de la nutrition de l'enfant puis l'AFSSA sur ce sujet. Ainsi, les deux comités d'experts sollicités (**le Comité de Nutrition de la Société Française de Pédiatrie*** et **l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments****) considèrent que :

- ◆ *"La collation du matin à l'école, de part sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à une absence de petit déjeuner".*
- ◆ *"Le souci de pallier à l'insuffisance des apports matinaux observés chez une minorité d'enfants aboutit à un **déséquilibre de l'alimentation et une modification des rythmes alimentaires de la totalité des écoliers**".*
- ◆ *"Cette prise alimentaire supplémentaire, équivalente à du grignotage, est à l'origine d'un **excès calorique, qui ne peut que favoriser l'augmentation de la prévalence de l'obésité, déjà constatée depuis trente ans chez les enfants d'âge scolaire en France**".*
- ◆ *"**La distribution de lait n'est pas justifiée en primaire** puisqu'il n'existe pas d'insuffisance d'apports calciques dans cette tranche d'âge et que les collations à base de lait (notamment s'il est entier) représentent une part trop importante de la ration calorique et lipidique journalière".*

De la même manière, **la note du Ministre de l'Education Nationale de mars 2004** sur la collation rejoint en partie ces constats*** :

- ◆ *"La collation matinale à l'école, telle qu'elle est organisée actuellement, n'est **ni systématique, ni obligatoire**".*
- ◆ *"**Aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale de 10 heures** qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants".*
- ◆ *"Il apparaît en effet nécessaire, tout en rappelant les principes forts qui découlent de l'avis de l'AFSSA, de **laisser aux enseignants une marge d'interprétation afin de s'adapter à des situations spécifiques**".*

* Bocquet A, Bresson JL, Briend A, Chouraqui JP, Darmaun D, Dupont C, et al. "La collation de 10 heures en milieu scolaire : un apport alimentaire inadapté et superflu". Archives Pédiatrie 2003 ; 10 (11) : 945-947

** Saisine n° 2003-SA-0281 : Avis de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, relatif à la collation matinale à l'école. Maisons Alfort : Afssa ; 2004. En ligne : <http://www.afssa.fr>

*** <http://eduscol.education.fr/D0189/default.htm>

Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école primaire

♦ Recommandations pour la collation du matin

Dans l'idéal, il est préférable de supprimer la collation systématique du matin à l'école, tout en encourageant auprès des parents et des enfants la prise d'un petit déjeuner pour tous les enfants, en cherchant des solutions* pour les cas particuliers et en s'appuyant sur les enseignants et si besoin, sur les infirmières et médecins de l'Education Nationale.

Pour aider à la mise en place de cette recommandation, il sera utile d'informer les familles de ses conséquences favorables pour leurs enfants :

- ♦ en mettant en place, dès la maternelle, de bonnes habitudes en termes de petit déjeuner et en limitant le risque de grignotage,
- ♦ en favorisant une alimentation se rapprochant des recommandations nutritionnelles du PNNS** :
 - une meilleure prise, lors du repas de midi, des aliments recommandés par le PNNS : légumes, fruits, produits céréaliers (pain, féculents) et produits laitiers,
 - une diminution des apports en lipides et sucres simples dont le PNNS recommande de limiter la consommation.

♦ Recommandations pour la collation de l'après-midi ou "collation de 15h"

Les "petits goûters", proposés pour "couper l'après-midi", sont tout aussi injustifiés que la collation du matin et doivent donc être également supprimés. Après le déjeuner, il n'y a pas de justification nutritionnelle à proposer une autre prise alimentaire avant le "vrai" goûter, pris habituellement par les enfants entre 16H30 et 17H, soit chez eux, soit dans le cadre de structures d'accueil (garderie, étude, centre de loisirs...).

(Extrait du livret d'accompagnement du "Guide nutrition des enfants et adolescents pour tous les parents" destiné aux professionnels de santé du PNNS, page 44 : les petits goûters au cours de l'après-midi)***

♦ Propositions de solutions pour les situations particulières

- Enfants n'ayant pas pris de petit déjeuner (moins de 10% des enfants de primaire)

Proposer un vrai petit déjeuner aux seuls enfants qui ne l'auraient pas pris avant le début de la classe, en s'appuyant par exemple, sur le système d'accueil périscolaire (garderie du matin). Les aliments proposés seraient alors les aliments recommandés pour le petit déjeuner, autrement dit : des produits laitiers naturels, demi-écrémés, non sucrés et du pain ou des biscottes ainsi que des fruits (crus ou cuits).

- Souhait de la municipalité de garder le principe de la distribution de lait

Dans ce cas, il est préférable d'opter pour du lait demi-écrémé nature, non sucré, plutôt que pour du lait entier et d'intégrer cette distribution de lait à des repas structurés pris avec le système périscolaire (garderie du matin ou goûter de 16H30 pour les enfants restant à la garderie ou à l'étude), tout en prévoyant alors de prévenir les parents de cette offre.

"Il est nécessaire de mener une concertation avec les collectivités locales qui sont très impliquées dans la fourniture de denrées (lait, etc...) pour la collation à l'école primaire. Il faut rappeler que les familles ont un rôle primordial en ce qui concerne les rythmes alimentaires de l'enfant, en particulier pour le petit déjeuner, et qu'il convient d'établir un lien étroit avec elles pour harmoniser les différentes prises alimentaires organisées à la maison et à l'école. Une information sur la collation et, plus généralement sur les actions d'éducation à la nutrition, fera l'objet d'une communication en conseil d'école. Cette information pourra associer les personnels de santé de l'éducation nationale et des partenaires extérieurs compétents dans ce domaine."

(Extrait de la Note du Ministre de l'Education Nationale sur la collation, mars 2004)****

* "Eléments de dialogue pour encourager la prise d'un petit déjeuner quotidien" - cf Annexe 1

** <http://www.sante.gouv.fr> " nutrition " puis " PNNS " ou <http://www.mangerbouger.fr> ou www.inpes.fr ou <http://www.sante.gouv.fr/html/pointsur/nutrition/actions4.htm>

*** http://www.sante.gouv.fr/html/pointsur/nutrition/guide_nut_pro.pdf

**** <http://eduscol.education.fr/D0189/default.htm>

Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école primaire

En-cas dans les cartables

Il est courant que les parents glissent des aliments dans le cartable de leur enfant (à l'école primaire) "au cas où". Le plus souvent, ils craignent que, si le menu de la cantine ne convient pas à leur enfant, celui-ci ne mange rien jusqu'au goûter.

(Extrait du livret d'accompagnement du Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents destiné aux professionnels de santé, PNNS, page 45 "les en-cas dans les cartables")*

◆ Recommandations pour les en-cas dans les cartables

Rien ne justifie cette pratique. Selon le même principe que celui qui a amené à proposer de supprimer la collation du matin, *il est préférable d'encourager les enfants à prendre un petit déjeuner consistant***, et de ne pas les inciter à avoir de prises alimentaires supplémentaires dans la journée, en dehors des repas, qui auraient pour conséquences de pénaliser leur consommation des aliments recommandés au déjeuner. Ainsi, à l'école élémentaire, il est souhaitable d'être vigilant aux prises alimentaires lors des récréations. Dans tous les cas, il est **fortement recommandé que les viennoiseries, confiseries, boissons sucrées et biscuits soient supprimés dans l'enceinte scolaire. Il est préférable aussi de favoriser la consommation de fruits et produits céréaliers.**

◆ En-cas, collation et goûter de 16H30-17H des enfants restant à la garderie du soir ou à l'étude

Le "vrai" goûter pris habituellement par les enfants, après l'école, généralement entre 16H30 et 17H, soit chez eux, soit dans le cadre de structures d'accueil (garderie, étude, centre de loisirs...), est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Pour les enfants restant à la garderie du soir et ayant pour cela des aliments prévus pour leur "vrai" goûter de 16H30 - 17H dans leur cartable depuis le matin, il faudra **envisager de trouver des solutions afin d'éviter que les aliments prévus pour ce "goûter de 16H30" ne soient consommés à d'autres moments de la journée (en particulier lors des récréations du matin et de l'après-midi).**

Il pourrait, par exemple, être proposé que les structures périscolaires prennent en charge la fourniture du goûter de 16H30 de ces enfants (en veillant à ce que celui-ci respecte les recommandations) plutôt que de demander aux familles de fournir un goûter individuel pour chaque enfant. Les familles seraient alors informées qu'il n'est pas nécessaire de fournir de goûter, ni d'en prévoir un autre au retour de l'enfant à la maison.

◆ En-cas et activités physiques et sportives

Pour les enfants ayant des activités physiques et sportives prévues durant le temps scolaire ou périscolaire (hors compétitions), il est recommandé de rappeler aux parents et encadrants :

◆ d'encourager les enfants :

- à **prendre un repas consistant** (comportant notamment des aliments du groupe des produits céréaliers ou autres féculents) **avant l'activité physique** (petit déjeuner, déjeuner ou goûter selon l'horaire de l'activité),
- à **bien s'hydrater**, durant et après l'activité physique ou sportive, en prévoyant un accès à **de l'eau** qui est la seule boisson recommandée.

◆ qu'il n'existe pas, pendant ou juste après l'activité, de justifications à une prise supplémentaire :

- de boissons sucrées (sirops, sodas, boissons énergétiques),
- **alimentaire autre que celle prévue lors du repas suivant** qui pourra être, selon l'horaire de l'activité, le déjeuner, le goûter ou le repas du soir.

(cf le Livret d'accompagnement "Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents" destiné aux professionnels de santé du PNNS page 118-120)***

* http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/guide_nut_pro.pdf

** Annexe 1 - Le petit déjeuner

*** http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/guide_nut_pro.pdf

Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école primaire

Autres situations

◆ Anniversaires et événements festifs

Les événements festifs (anniversaires, fête de fin d'année, Noël...), régulièrement organisés par l'école ou le milieu périscolaire, sont fréquemment accompagnés d'une prise alimentaire qui privilégie souvent des aliments à densité énergétique élevée (gâteaux, bonbons, boissons sucrées...). Ces événements festifs qui intègrent un apport alimentaire offrent, lorsqu'ils gardent leur caractère exceptionnel, un moment de convivialité, de partage et de diversité des plaisirs gustatifs, en même temps qu'ils créent des liens avec les familles le plus souvent associées à leur préparation.

Il est cependant souhaitable de ne pas les multiplier et de les regrouper, par exemple mensuellement, afin d'éviter des apports énergétiques excessifs. Ceci n'empêche pas de fêter de temps en temps également d'autres événements (sortie, accueil d'une autre classe, etc...). Pour ces fêtes, il peut être envisagé des alternatives aux aliments riches en lipides et/ou glucides, plus proches des recommandations du PNNS (penser aux fruits, salades de fruits sans ajout de sucre, jus de fruits "sans sucre ajouté" et aux produits laitiers demi-écrémés).

(Extrait du livret d'accompagnement du "Guide nutrition des enfants et adolescents pour tous les parents", destiné aux professionnels de santé du PNNS, page 44 : les fêtes à l'école)*

En ce qui concerne les anniversaires des enfants, s'ils sont fêtés sur le temps scolaire, il est préférable :

1. de les regrouper mensuellement, par exemple,
2. d'en améliorer la composition (cf ci-dessus) ainsi que l'horaire (à consommer plutôt entre 16H et 16H30), afin qu'ils tiennent lieu de goûter (les parents pourraient être informés de ce goûter afin qu'ils puissent en tenir compte dans la gestion du goûter de leurs enfants à la sortie de l'école),
3. d'inviter les parents à limiter les quantités de bonbons et de sodas.

◆ Activités pédagogiques à caractère ponctuel

Du fait de leur caractère ponctuel, les activités pédagogiques de type "ateliers du goût, matinée petit déjeuner, dégustations de fruits...", où sera autant que possible privilégiée la consommation des aliments recommandés (fruits et légumes, produits céréaliers...), ne sont pas assimilées à une collation ou à un en-cas.

◆ Consommation des productions des "ateliers cuisine"

Ces productions devront, de préférence, être consommées lors des repas structurés (dessert du déjeuner ou au goûter) afin de ne pas être source de grignotage.

◆ Bonbons récompenses

Les bonbons récompenses, offerts lorsqu'un enfant a bien travaillé, a été sage, ou après une activité sportive, n'ont pas leur place dans le cadre scolaire et périscolaire.

En effet, les stratégies éducatives basées sur le système de "punition-récompense alimentaire" peuvent avoir des répercussions défavorables sur l'apprentissage **des bases d'une bonne éducation alimentaire**.

Les aliments interdits deviennent encore plus désirables et "l'aliment récompense" est encore plus valorisé. La consommation de confiseries restera d'autant plus un moment de plaisir qu'elle restera occasionnelle, sans être prise en récompense ou en consolation.

* http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/guide_nut_pro.pdf

Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école primaire

♦ Accès à l'eau de boisson

Seule l'eau est indispensable.

Penser à faire boire régulièrement les enfants, à volonté au cours et en dehors des repas et surtout en-cas de forte chaleur, ainsi qu'avant, pendant et après un effort physique.

Il est important, dans les écoles, de favoriser l'accès à l'eau sous la forme la plus adaptée à la structure (idéalement fontaine à eau, mais aussi, petites bouteilles ou gobelet individuel personnalisé...)

Les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons à base de jus de fruits, nectars...) sont à consommer de façon occasionnelle, car elles contiennent beaucoup de sucre, apportent des calories et ne calment pas la soif.

Annexe 1

Le petit déjeuner

C'est un repas à part entière. Il est important que les enfants prennent un petit déjeuner le matin pour leur fournir l'énergie nécessaire pour la matinée.

♦ Recommandations en termes de composition du petit déjeuner

Proposer deux, voire trois aliments parmi les groupes d'aliments suivants :

- ♦ **Un produit céréalier** : des tartines ou biscottes ou éventuellement des céréales peu sucrées,
- ♦ **Un produit laitier demi-écrémé** : du lait (chaud ou froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao), ou un yaourt, ou du fromage blanc, ou du fromage,
- ♦ **Un fruit** (pressé ou non) ou un demi-verre de jus de fruit sans sucre ajouté,
- ♦ **Une boisson** : du lait, du jus de fruit ou de l'eau.

Il est recommandé de réserver les viennoiseries pour les petits déjeuners ou goûters des jours de fête.

(Extrait du Guide "Nutrition des enfants et adolescents pour tous les parents", du PNNS, pages 69-70)*

Éléments de dialogue avec les enfants et les familles pour encourager le petit déjeuner

"Mon 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 ou préparation des habits et du cartable la veille, heure de coucher un peu avancée,
- S'il prend très tôt le car de ramassage scolaire, limitez le petit déjeuner à une boisson ou un laitage et donnez-lui un petit en-cas à prendre avant le début des cours : fruit (pomme, abricot...), pain et fromage,
- S'il a l'habitude de prendre des biscuits le matin, veillez à privilégier les biscuits secs, riches en céréales, et non ceux qui sont chocolatés ou garnis de confiture.

♦ "Il n'a pas faim au réveil"

- L'odeur de pain grillé ou un jus d'orange fraîchement pressé peut lui ouvrir l'appétit... Pensez-y !
- 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 lorsqu'il aura faim, mais de préférence avant le début des cours.

(Extrait du Guide "Nutrition des enfants et adolescents pour tous les parents", du PNNS, pages 70-71)*

* <http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/actions41.htm>

Annexe 2

Le goûter

◆ Recommandations en termes de composition

Le goûter pris dans l'après-midi, souvent à la sortie de l'école, est important pour l'enfant, et ne doit pas être confondu avec d'autres prises alimentaires non structurées s'apparentant plus à du grignotage. Il peut être pris, soit à la maison, soit dans le cadre périscolaire.

Idéalement, il se compose d'un ou deux aliments à choisir parmi les groupes suivants : fruits ou jus de fruits, laitages, produits céréaliers.

*(Extrait du livret d'accompagnement du Guide "Nutrition des enfants et adolescents pour tous les parents" destiné aux professionnels de santé du PNNS, page 27)**

Par exemple, il peut s'agir de :

- ◆ Fruit frais ou jus de fruit sans sucre ajouté ou compote,
- ◆ Produit laitier (lait ou laitage (yaourt) ou fromage),
- ◆ Pain (pains complets) accompagné d'une fine couche de beurre ou de confiture ou de miel ou de quelques carrés de chocolat ou de biscuits secs riches en céréales.

*(Extrait du Guide "Nutrition des enfants et adolescents pour tous les parents" du PNNS page 72)***

◆ Un seul goûter !

- S'il goûte au centre de loisirs, ne lui donnez pas un deuxième goûter à 18 heures.
- S'il a faim, avancez plutôt l'heure du dîner.

* http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/guide_nut_pro.pdf

** <http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/actions41.htm>