

LA COLLATION EN MILIEU SCOLAIRE


Recueil de fiches
d'accompagnement
de la circulaire
départementale du
12 avril 2013

Direction académique des services
départementaux de l'éducation nationale du
Haut-Rhin
Mission pré-élémentaire

SOMMAIRE

Mission pré-élémentaire

FICHE			PAGE
1	Historique	De quand date la mise en place des goûters à l'école maternelle ?	3
2	Textes de référence	Que disent les textes officiels ?	4
3	Programmes	Que prévoient les programmes en matière de nutrition ?	6
4	Rythmes alimentaires des enfants	Quels sont les besoins alimentaires d'un jeune enfant ?	9
5	L'obésité chez le jeune enfant	Est-ce si grave ?	11
6	Activité physique	Nutrition et activité physique.	12
7	Ressources pour la classe	Comment accompagner le changement avec les enfants ?	13
8	Organiser la collation du début de matinée pour les enfants qui en ont besoin	Ecole maternelle : cas particulier des enfants n'ayant pas pris de petit-déjeuner avant leur arrivée à l'école. Quelles peuvent être les modalités concrètes d'organisation de la collation ?	15
9	Organiser des ateliers du goût	Comment organiser une collation en lien avec un atelier du goût ?	16
10	Conseil des maîtres	Comment accompagner l'évolution des pratiques au sein de l'équipe d'école ?	18
11	Conseil d'école	Quelle approche pour une présentation du projet dans le cadre d'un conseil d'école ?	19
12	Argumentaire	Pour ou contre le goûter de 10h ? Que répondre ?	21
13	Argumentaire	Le souci de pallier un petit-déjeuner insuffisant. Que répondre ?	23

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>Éducation nationale jeunesse vie associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	<p style="text-align: center;">COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE</p>	
<p style="text-align: center;"><i>De quand date la mise en place des goûters à l'école maternelle ?</i></p>	<p style="text-align: center;">FICHE 1 : HISTORIQUE</p>	

Documents de référence :

- (1) [Archives de pédiatrie : la collation de 10 heures en milieu scolaire, un apport alimentaire inadapté et superflu \(2003\)](#)
- (2) [Dossier Education nutritionnelle \(IUFM Midi-Pyrénées\)](#)

Extraits :

« La distribution gratuite de lait dans les écoles date de 1954. À l'époque, c'est dans un but de santé publique qu'elle avait été instituée par le gouvernement de Pierre Mendès-France. Ultérieurement, à partir de 1974, la distribution de lait a été relancée et développée, offrant ainsi des débouchés aux excédents de production laitière ; elle bénéficie d'ailleurs de la part de la Communauté européenne de subventions définies par les règlements CEE no 1842/83 du 30 juin 1983 et CE 3392/93 du 10 décembre 1993, que les états membres peuvent compléter. Ciblée sur les écoles maternelles, cette décision politique a été rapidement adoptée par les enseignants qui y ont vu un outil éducatif et social. Simultanément, elle a progressivement dévié de ses objectifs premiers en s'accompagnant de la distribution d'autres aliments que le lait. Aujourd'hui, cette collation du matin est devenue une véritable institution à propos de laquelle on doit s'interroger lorsque 16 % des enfants français d'âge scolaire sont obèses.

Les modalités de la collation matinale varient en fonction de l'âge des écoliers et des établissements. Elle reste généralement constituée par des briquettes de lait entier même si un règlement récent de la Communauté européenne (CE no 2707/2000 du 11 décembre 2000) a revalorisé la subvention pour le lait et les produits laitiers demi-écrémés. Il est devenu habituel d'accompagner la distribution de lait par celle d'autres aliments, généralement des gâteaux ou des biscuits. Les « bénéficiaires » de cette collation sont principalement les élèves des écoles maternelles mais, dans sa circulaire no 2001-118 du 25 juin 2001 sur la composition des repas servis en restauration scolaire, le ministère de l'Éducation nationale encourage la poursuite de la distribution de lait dans les établissements d'enseignement primaire et secondaire situés dans les secteurs défavorisés en raison de leur environnement social, économique et culturel. » (1)

« La distribution de lait le matin à l'école a été instaurée en France en 1954 (gouvernement Mendès-France) pour lutter contre les états de carence et de malnutrition chez les enfants.

Cette pratique s'est développée et étendue dans la plupart des pays européens suite à des règlements CE en 1983, 1993 et 2000.

Pendant la fin des années 1980, il y a eu, en France, des campagnes très médiatiques incitant la population à prendre un petit-déjeuner. La journée du petit-déjeuner a été mise en place. Tout ceci était très soutenu par les marques de céréales et autres produits. Dans les écoles, beaucoup d'actions de promotion ont été organisées.


Il y a dans les représentations collectives des idées reçues très coriaces : les enfants ne déjeunent pas en grande majorité, ils sont carencés en calcium, dans les ZEP, les enfants sont dénutris.

Dans les cours de récréation, on faisait les constats suivants sur les goûters amenés par les enfants : viennoiseries, biscuits, chips, soupes chinoises déshydratées, autant d'aliments à haute densité énergétique entraînant un déséquilibre alimentaire et peu intéressant sur le plan qualitatif.

Les textes officiels incitent les enseignants à faire de l'éducation nutritionnelle.

Tout cela et sans doute d'autres raisons ont amené à la rationalisation et à l'institutionnalisation de la collation en maternelle dans beaucoup d'écoles. L'intérêt nutritionnel n'était pas le seul pris en compte. On travaille aussi sur l'éducation du goût, la convivialité, le plaisir de partager, l'éducation à des comportements civiques, la motricité fine avec la préparation des aliments par les enfants, les mathématiques, et beaucoup d'autres choses que vous savez mieux que moi. On a vu fleurir des expériences très innovantes et des trésors de pédagogie.

Les parents sont impliqués. Ils sont souvent informés des menus, ils fournissent soit de l'argent soit les ingrédients nécessaires à la confection des collations. Ils sont souvent aussi les fervents défenseurs de cette prise alimentaire à l'école. » (2)

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>éducation nationale jeunesse vie associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE	
	Que disent les textes officiels ?	FICHE 2 : TEXTES DE REFERENCE

Documents de référence :

Niveau national :

- ☞ [Troisième Programme National Nutrition Santé](#) (PNNS) 2011-2015 actions et mesures, juillet 2011
- ☞ [Loi n°2004-806 du 9 août 2004](#) publiée au JO du 11/08/2004 relative à la politique de santé publique
- ☞ [Note du 25 mars 2004 à l'attention des directrices et directeurs d'école](#) relative à la collation matinale
- ☞ [BO spécial n°46 du 28/06/2001](#) relatif à la restauration scolaire

Niveau académique :

- ☞ [Projet d'Académie 2012-2015](#) : Objectif 1, axe de progrès 1-3 « Assurer dans les écoles et les établissements la qualité de vie et les conditions de travail favorables à la réussite de tous et de chacun » (p.13)

Niveau départemental :

- ☞ [Circulaire départementale du 18 janvier 2010](#) et son [annexe](#)
- ☞ [Circulaire départementale du 12 avril 2013](#)

Dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) a rendu un avis le **23 janvier 2004** sur la collation matinale.

À l'issue de cette expertise, des recommandations ont été adressées aux directeurs et aux directrices d'école le **25 mars 2004**. Elles concernent les principes généraux qui doivent présider à la collation en milieu scolaire, les recommandations sur l'organisation, les horaires et le contenu de cette collation, les actions d'éducation nutritionnelle et de prévention.

- ☞ [Avis de l'AFSSA du 23 janvier 2004 sur la collation matinale](#)
- ☞ [Recommandations du 25 mars 2004 pour les directeurs et directrices d'école](#)

Les principes généraux

La question de la collation matinale ne peut être uniquement liée aux problèmes de surpoids et d'obésité, même si cet objectif de santé publique demeure prioritaire. Les dimensions éducative, sociale et culturelle ainsi que les diversités locales, qu'elles soient d'ordre géographique ou socio-économique, doivent être prises en compte à l'école.

Les familles ont un rôle primordial en ce qui concerne les rythmes alimentaires de l'enfant, en particulier pour le petit déjeuner. Un lien étroit avec elles doit être établi pour harmoniser les différentes prises alimentaires organisées à la maison et à l'école. Une information sur la collation dans le cadre des 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.

La question des sollicitations financières ou en nature demandées aux parents sera abordée dans ce cadre.

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.

Les recommandations

Les horaires et la composition de la collation

La collation matinale à l'école **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.

Cependant, compte tenu des conditions de vie des enfants et des familles qui peuvent entraîner des contraintes diverses, il peut être envisagé de proposer aux élèves une collation dès leur arrivée à l'école maternelle ou élémentaire et, dans tous les cas, **au minimum deux heures avant le déjeuner**. Les enseignants doivent s'adapter aux situations spécifiques tout en respectant "les repères de consommation" du PNNS.

Les boissons ou aliments proposés aux élèves doivent permettre une offre alimentaire diversifiée favorisant une liberté de choix, en privilégiant l'eau, les purs jus de fruits, le lait ou les produits laitiers demi écrémés, le pain, les céréales non sucrées, en évitant les produits à forte densité énergétique riches en sucre et matières grasses (biscuits, céréales sucrées, viennoiseries, sodas..).

Ce moment de collation proposera, chaque fois que possible, des dégustations de fruits qui peuvent également intervenir lors du déjeuner ou du goûter.

Les autres prises alimentaires à l'école maternelle ou élémentaire


D'autres moments de la vie de l'école, hors du déjeuner et du goûter, sont l'occasion de prises alimentaires supplémentaires : goûters d'anniversaire, fêtes de Noël, carnaval ou de fin d'année ...

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.

A l'école élémentaire, il faut également être vigilant aux prises alimentaires lors des récréations.

Extrait portail Eduscol (*La collation matinale à l'école*)

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>éducation nationale jeunesse vie associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	<p align="center">COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE</p>	
<p align="center"><i>Que prévoient les programmes en matière de nutrition ?</i></p>	<p align="center">FICHE 3 : PROGRAMMES</p>	

Documents de référence :

- ◇ **Ecole primaire : BO hors série n°3 du 19 juin 2008**
- ◇ **Collège : BO spécial n° 32 du 28 août 2008**

PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT DE L'ÉCOLE PRIMAIRE

Domaine Cycle I

◇ **Découvrir le monde**

Découvrir le vivant

- Les enfants observent les différentes manifestations de la vie
- Ils découvrent les parties du corps et les cinq sens
- Ils sont intéressés à l'hygiène et à la santé, notamment la nutrition
- Ils apprennent les règles élémentaires de l'hygiène du corps

Domaine Cycle II

◇ **Découverte du monde**

Découvrir le monde du vivant, de la matière et des objets

- Les élèves repèrent des caractéristiques du vivant : naissance, croissance et reproduction ; nutrition et régimes alimentaires des animaux
- Ils apprennent les règles d'hygiène et de sécurité personnelles et collectives

Domaine Cycle III

◇ **Sciences expérimentales et technologie**

Le fonctionnement du corps humain et la santé

- première approche des notions de digestion, respiration et circulation sanguine
- hygiène et santé : actions bénéfiques ou nocives de nos comportements, notamment dans le domaine du sport, de l'alimentation, du sommeil

◇ **Langue vivante**

Les connaissances sur les modes de vie du pays viennent favoriser la compréhension d'autres façons d'être et agir

◇ **Compétences attendues à la fin du CM2**

mobiliser ses connaissances dans des contextes scientifiques différents et des activités de la vie courante (ex : apprécier l'équilibre d'un repas).

PROGRAMMES D'ENSEIGNEMENT DU COLLÈGE

Discipline Classe de 6e

◇ **Sciences de la vie et de la Terre**

Origine de la matière des êtres vivants

- Tous les organismes vivants sont des producteurs ;
- Tout organisme vivant produit sa propre matière à partir de celle qu'il prélève dans le milieu ;
- À part les végétaux chlorophylliens, tous les autres organismes vivants se nourrissent toujours de matière minérale et de matière provenant d'autres organismes vivants.

Des pratiques au service de l'alimentation humaine :

- la production alimentaire par l'élevage ou la culture :

L'Homme élève des animaux et cultive des végétaux pour se procurer des aliments qui répondent à ses besoins (matières grasses, sucres rapides, sucres lents, protéines)

- la production alimentaire par une transformation biologique :

Certains aliments proviennent d'une transformation contrôlée par l'Homme.

Les aliments produits sont issus de la transformation d'une matière première animale ou végétale et répondent aux besoins en aliments de l'Homme (matières grasses, sucres rapides, sucres lents, protéines). Selon la façon dont les aliments sont transformés, leur goût peut être différent. L'Homme maîtrise l'utilisation des micro-organismes à l'origine de cette transformation.

◇ **Éducation civique**

L'habitant

Au choix :

Cette partie libre peut être l'occasion de mener un débat dont le thème aura été choisi avec les élèves

Discipline Classe de 5e

◇ **Sciences de la vie et de la Terre**

Fonctionnement de l'organisme et besoin en énergie

- la production d'énergie nécessaire au fonctionnement des organes :

Les organes effectuent en permanence des échanges avec le sang : prélèvements des nutriments et de l'oxygène et rejet des déchets dont le dioxyde de carbone, prélèvements et rejets varient suivant l'activité des organes (entraînent augmentation de la température et des rythmes cardiaque et respiratoire). Nutriments et dioxygène libèrent de l'énergie utilisable entre autre pour le fonctionnement des organes. Une partie est transférée sous forme de chaleur.

- la digestion des aliments et le devenir des nutriments : utilisation permanente, par les organes, de nutriments provenant de la digestion des aliments. La transformation de la plupart des aliments s'effectue dans le tube digestif sous l'action d'enzymes digestives. Ces transformations chimiques complètent l'action mécanique. Les nutriments passent dans le sang au niveau de l'intestin grêle. Des apports énergétiques supérieurs ou inférieurs aux besoins de l'organisme favorisent certaines maladies.

- L'élimination de déchets de la nutrition :

Les déchets produits lors du fonctionnement des cellules passent dans le sang. Ils sont éliminés dans l'air expiré pour le dioxyde de carbone et dans l'urine fabriquée par les reins pour les autres déchets.

◇ **Géographie**

Des Hommes et des ressources

La sécurité alimentaire mondiale :

- étude comparée de la situation alimentaire dans deux sociétés différentes.

- le Brésil : un géant agricole dont une partie de la population est sous alimentée.

- l'étude de cas est replacée dans le contexte mondial à partir de cartes et de données statistiques concernant la production agricole et l'alimentation dans le monde.

◇ **Physique Chimie**

L'eau dans notre environnement

La distillation d'une eau minérale permet d'obtenir de l'eau quasi pure (boissons et organismes vivants)

Discipline Classe de 4e

◇ **Physique**

Chimie

De l'air qui nous entoure à la molécule

- les atomes pour comprendre la transformation chimique : atomes et molécules, l'équation de la réaction précise le sens de la transformation, la masse totale est conservée au cours d'une transformation chimique.

- les combustions : qu'est-ce que brûler ?

Ces combustions libèrent de l'énergie.

Discipline Classe de 3e

◇ **Sciences de la vie et de la Terre**

Responsabilité humaine en matière de santé et d'environnement

- Certains comportements : manque d'activité physique, excès de graisses, de sucre et de sel dans l'alimentation, peuvent favoriser l'obésité et l'apparition de maladies nutritionnelles (maladies cardiovasculaires, cancers).

- L'Homme, par les besoins de production nécessaires à son alimentation, influence la biodiversité planétaire et l'équilibre entre les espèces.

◇ **Géographie**

Aménagement et développement du territoire français

- les espaces productifs industriels agricoles et de services étudiés dans leurs permanences et leurs dynamiques
- étude, à l'échelle locale, d'un espace de production à dominante agricole.

◇ **Physique Chimie Test de reconnaissance de quelques ions**

Domaines d'acidité et de basicité en solution aqueuse.


◇ **Éducation civique**

L'opinion publique et les médias

La diversité et le rôle des médias

Thèmes de convergence

Énergie, développement durable, sécurité, importance du mode de pensée statistique, santé....

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>Éducation nationale jeunesse vie associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	<p style="text-align: center;">COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE</p>	
<p style="text-align: center;"><i>Quels sont les besoins alimentaires d'un jeune enfant ?</i></p>	<p style="text-align: center;">FICHE 4 : RYTHMES ALIMENTAIRES DES ENFANTS</p>	

Document de référence :



[Dossier de l'académie de Toulouse](#)

Extrait :

Pour les enfants de maternelle, le bon rythme alimentaire comprend **4 repas** par jour :

- le petit-déjeuner
- le déjeuner (repas)
- le goûter
- le dîner (repas)

Le petit-déjeuner représente 15 à 20% de la ration énergétique, il associe au minimum un produit laitier, un produit céréalier et une boisson (et un fruit).

Pour les 2 repas principaux, le déjeuner représente 40% de la ration énergétique et le dîner 35%. Il est important de conserver la structuration en 4 plats ou composants.

Le goûter représente 5 à 10% de la ration énergétique.

BESOINS QUANTITATIFS

à 4 ans : 1290 Kcal

à 6 ans : 1650 Kcal

BESOINS QUALITATIFS


Ils sont couverts par une alimentation variée qui couvre les besoins en macro nutriments : glucides (55%), protides (15%), lipides (30%) - en pourcentage de la ration énergétique - et en micro nutriments non énergétiques : vitamines, sels minéraux et oligo-éléments. En France, comme dans les autres pays, les valeurs d'apports alimentaires permettant de couvrir les besoins sont fixés en fonction du sexe et de l'âge. Ce sont les apports nutritionnels conseillés (ANC). Il y a 5 familles d'aliments représentés de façon ludique par le bateau de référence qui se substitue à la pyramide du CFES. Le code des couleurs est identique.

Un bon équilibre nécessite des périodes de jeûne entre les repas. Il faut compter 3 ou 4 heures entre 2 prises alimentaires. Manger avant que la sensation de faim ne soit ressentie peut entraîner une déstructuration des rythmes et une apparition de troubles comme le grignotage.

Les habitudes alimentaires se construisent dans le cadre familial. Celles qui sont acquises au cours de l'enfance et de l'adolescence ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs. Les comportements alimentaires sont la résultante de facteurs multiples, culturels, économiques, sociologiques.



- ▶ la **coque** ou **ossature**, en deux parties, représente les viandes/poissons/œufs et les produits laitiers, nos principales sources de protéines ; ils apportent également des minéraux, des oligoéléments et des vitamines du groupe B ;
- ▶ la **quille** ou **socle**, en deux parties, représente les graisses visibles d'origines animale et végétale, sources d'acides gras et de vitamines liposolubles A, D, E, K ;
- ▶ la **grande voile** ou **moteur** représente le pain, les céréales et dérivés, la pomme de terre et les légumes secs, sources de glucides complexes (amidon), de protéines végétales et de vitamines du groupe B ;
- ▶ et la **petite voile de poupe** ou **starter** représente le sucre et les produits sucrés, sources de glucides simples (glucose, fructose) ;
- ▶ les **deux focs de proue** ou **piliers** représentent les fruits et légumes, sources d'eau, de glucides simples (fructose), de fibres et de divers minéraux, oligoéléments, vitamines et microconstituants. Le bateau vogue sur une **eau** abondante, seule boisson indispensable dont la consommation journalière conseillée est d'environ 1,5 l. La consommation d'**alcool**, qui doit rester modérée, pourrait être schématisée par un tonneau freinateur attaché à la poupe.

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>éducation nationale jeunesse vie associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE	
	<i>Est-ce si grave ?</i>	FICHE 5 : L'OBESITE CHEZ LE JEUNE ENFANT

Document de référence :

-  [Dossier de l'académie de Toulouse](#)
-  [Dossier du Réseau de prévention et de prise en charge de l'obésité pédiatrique \(REPPPOP\), Franche-Comté](#)

Extrait :

L'obésité commune correspond à un excès de la masse grasse. Elle résulte d'un bilan énergétique positif prolongé. Parmi les principaux facteurs environnementaux en cause, **la diminution progressive de l'activité physique joue très certainement un rôle majeur**. Mais d'autres déterminants sont intriqués d'ordre nutritionnel, génétique, métabolique, psychologique et social. **La disponibilité en abondance d'aliments attrayants, à densité énergétique élevée, l'ennui, des problèmes affectifs, scolaires peuvent amener l'enfant à rechercher dans la nourriture une compensation**, pouvant entraîner un déséquilibre prolongé entre apports et dépenses, et le développement d'une surcharge pondérale.


L'obésité est aujourd'hui reconnue comme un problème de santé publique important du fait de sa prévalence et de son évolution rapide dans de nombreux pays.

Le pourcentage d'enfants présentant un excès pondéral est passé de 3% en 1965 à 5% en 1980, 12% en 1996 puis 16% en 2000 et 17,8 en 2006. Cette évolution est beaucoup plus rapide pour les formes sévères que pour les formes modérées.

Chez l'enfant, l'obésité sévère est associée à des troubles orthopédiques, métaboliques et endocriniens. **La probabilité de persistance de l'obésité à l'âge adulte augmente avec la précocité de survenue**, sa sévérité et les antécédents familiaux. Chez l'adulte, l'obésité expose à l'hypertension artérielle, au diabète et à ses complications et aux maladies cardiovasculaires. Il ne faut pas négliger l'impact psychologique et social de cette pathologie.

Dépister et prévenir l'obésité de l'enfant est donc un enjeu de santé publique. L'indice de masse corporelle (IMC), bon reflet de l'adiposité, est le meilleur critère diagnostique et pronostique de l'obésité. L'IMC tient compte de deux données combinées : le poids, la taille, en mesurant le rapport du poids sur la taille au carré.

Chez l'enfant, les valeurs varient en fonction de l'âge. Des courbes de référence représentant, pour chaque sexe, les valeurs de l'IMC en fonction de l'âge, permettent de suivre l'évolution de la corpulence au cours de la croissance. On parle d'obésité lorsque la valeur de l'IMC de l'enfant est située au-dessus du 97^e percentile des courbes de référence. Il existe 2 niveaux d'obésité, obésité degré 1 et obésité degré 2.

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>Éducation nationale Jeunesse Vie associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE	
	Nutrition et activité physique	FICHE 6 : ACTIVITES PHYSIQUES

Document de référence :



[Dossier Nutrition à l'école, « Alimentation et activité physique », Eduscol, 2009](#)

Contexte

L'éducation physique et sportive (EPS) peut contribuer de façon efficace à la prévention et à lutte contre l'obésité et, d'une façon plus générale, à l'éducation et la promotion de la santé. En effet, l'EPS, par l'exercice musculaire nécessité par les activités physiques prolongées, est une composante essentielle pour le maintien d'un bon état nutritionnel. De plus, les compétences et les connaissances acquises en EPS doivent contribuer à l'acquisition de la bonne hygiène de vie qui accompagne la pratique sportive. Enfin, l'approche concrète des phénomènes liés au mouvement du corps facilite la compréhension des notions de mécanique et de biologie humaines qui sont de nature à aider à une meilleure connaissance de soi ainsi qu'à une meilleure hygiène de vie au quotidien.

Les pratiques physiques constituent un excellent moyen de limiter la surcharge pondérale des élèves. Les enseignants doivent veiller à ce que les élèves en surpoids ne se sentent pas exclus lors des séances d'EPS. En revanche, ils seront attentifs à la mise en place d'activités favorisant l'appétence des élèves pour la pratique régulière, tout en s'assurant que les efforts demandés sont compatibles avec leurs ressources physiques et leur sécurité lors de ces pratiques sportives. La lutte contre la sédentarité est un des éléments majeurs de la prévention et de la prise en charge de la surcharge pondérale et de l'obésité. L'EPS représente un levier important pour instaurer un rapport positif à la pratique physique. En outre, l'enseignement de l'EPS constitue un moment privilégié pour assurer la pratique physique dans une logique d'intégration.

Dans le cadre de cette logique, les enseignants d'EPS sont à même de proposer des pratiques adaptées ou aménagées, offrant ainsi la possibilité aux élèves souffrant de surcharge pondérale ou d'obésité d'avoir une pratique physique au sein du groupe classe, dans le respect de leur potentiel et de capacités physiques clairement identifiées. La diversité des activités et des modalités de pratique proposées, l'adaptation des contraintes, l'aménagement du contexte, l'explicitation de niveaux d'exigence identifiés sont autant d'éléments à préciser/prendre en compte pour adapter ou aménager les activités proposées aux élèves concernés par ces problèmes de poids.

D'après l'expertise collective de l'INSERM « Activité physique, contextes et effets sur la santé », des recommandations internationales récentes définissent des niveaux d'activité physique bénéfiques pour la santé (avril 2008). Les conclusions de conférences de consensus s'accordent aujourd'hui pour dire qu'un minimum de 60 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée à élevée est souhaitable chez l'enfant, sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne. Pour plus d'information consulter le site :

http://ist.inserm.fr/basisrapports/activite-physique/activite-physique_synthese.pdf.


Modalités de mise en œuvre

Les centres de loisirs, les activités pratiquées dans le cadre de l'association sportive de l'établissement (AS) ou les clubs constituent un complément important pour la pratique d'activité physique encadrée, le développement du plaisir de la pratique et le respect de règles et de codes de vie collective. Une coordination entre les enseignants d'EPS et les animateurs responsables est particulièrement utile, notamment pour le développement d'activités adaptées pour les élèves connaissant des problèmes de surpoids ou obésité.

Par ailleurs, les activités sportives proposées dans le cadre de l'accompagnement éducatif, prolongent les enseignements obligatoires d'éducation physique et sportive (EPS), et offrent aux élèves un temps supplémentaire de pratique sportive. Les initiatives qui permettent aux élèves de mieux connaître leur corps, favorisent bien-être et santé, notamment dans le cadre de la lutte contre l'obésité et qui conduisent à l'autonomie, sont particulièrement recherchées, en collaboration avec l'USEP pour la mise en place et la conduite de projets.

L'Union sportive scolaire de l'enseignement du 1er degré (USEP) propose une pratique en continuité avec l'EPS obligatoire de l'école, en initiant, en référence à son habilitation, des événements sportifs en temps scolaire et hors temps scolaire. Son cadre juridique permet la mise en place d'actions associatives cherchant à développer les déplacements actifs quotidiens comme « Pédibus » et l'animation ainsi que l'aménagement de la cour d'école.

Les différents outils pédagogiques sont disponibles auprès des délégations départementales USEP qui vous communiqueront leur programme d'actions : <http://www.usep.org>

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>éducation nationale jeunesse vie associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	<p>COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE</p>	
<p><i>Comment accompagner le changement avec les enfants ?</i></p>	<p>FICHE 7 : RESSOURCES POUR LA CLASSE</p>	

Documents de référence :

- Proposition établie par Anne Egéa (Formation Continue 1er degré IUFM Midi-Pyrénées) et Christine Launay (Médiathèque IUFM Midi-Pyrénées)

Documentation pédagogique

- Outils USEP sur le thème de la santé**
 - [L'attitude santé en maternelle](#)
 - [L'attitude santé au cycle 2](#)
 - [L'attitude santé au cycle 3](#)
- Nutrition en zones urbaines sensibles**
 - Actions autour du petit-déjeuner
 - Guide d'action de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)
- Apprendre la santé à l'école**
 - Pratiques et enjeux pédagogiques Ed ESF
- Ecole et santé : le pari de l'éducation**
 - CNDP et Hachette Education
- Dis-moi et mange**
 - Activités pratiques à l'école maternelle Hachette Ecoles
- A la découverte du corps et de la santé**
 - Apprendre à l'école maternelle Delagrave Pédagogie et formation

Brochures et livrets d'information nutritionnelle

- Petit-déjeuner, goûter, des repas vitalité**
 - Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles (CERIN)
- L'équilibre alimentaire, n'en faites pas tout un plat**
 - Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles (CERIN)
- L'alimentation**
 - ADOSEN
- Les fruits et légumes protègent votre santé**
 - Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)
- La santé vient en mangeant** (livret Grand Public)
 - Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)

Affiches d'information nutritionnelle

- Petit-déjeuner, goûter**
 - Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles (CERIN)
- L'équilibre alimentaire, n'en faites pas tout un plat**
 - Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles (CERIN)
- La santé dans ton assiette / Les quatre saveurs**
 - Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)
- La santé dans ton assiette / Les sept groupes d'aliments**
 - Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)
- Les fruits et légumes protègent votre santé / L'orange**
 - Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)
- La santé vient en mangeant**
 - Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES)

Affiches pouvant être mises en relation avec le thème

. Avec nous, la lecture ce n'est pas sorcier

Association des Libraires Jeunesse
Le chaudron de la sorcière et ses mixtures....

. Dans la nuit d'Halloween

Ed Didier Jeunesse
La citrouille, légume et emblème.....

Petits albums documentaires pour enfants

- ▶ **Pourquoi je dois manger équilibré** Ed Gamma
2 copines s'encouragent à manger équilibré
- ▶ **Les fruits et légumes** Ed Milan Jeunesse
Imagier sur les fruits et les légumes.(Dans la même série : **A table**)
- ▶ **Les fruits du soleil**
Dominique Mwankumi Ecole des Loisirs
Les fruits qui poussent dans les pays tropicaux.
- ▶ **A table**
Katy Couprie et Antonin Louchard Ed Thierry Magnier
Imagier autour de la table, des aliments....
- ▶ **La pomme**
Mes premières découvertes Gallimard
La graine, le pommier, tout sur la pomme..... (Dans la même série : **Le lait, Le pain**)
- ▶ **Le lait** Photimages PEMF
De la vache aux produits laitiers... en photos, avec poster. (Dans la même série : **Le pain**)
- ▶ **Non, je n'ai jamais mangé ça !** EDL
De la graine au pain.
- ▶ **Le p'tit Miam** Bayard Jeunesse
Bien se nourrir mode d'emploi. (Plutôt cycle 2, à utiliser en extraits...)
- ▶ **Le musée des potagers** Ed Réunion des Musées Nationaux
Imagier à partir de tableaux.

Albums de la vie quotidienne


- ▶ **Et moi, Bob !** Alex Sanders EDL
Partager ses gâteaux préférés....
- ▶ **Pas de bol** Susie Morgenstern, Theresa Brown Ed Thierry Magnier
Dispute autour des bols du petit-déjeuner.....
- ▶ **Pompon a oublié son goûter** Ed Milan
Vol de goûter à l'école....
- ▶ **Menu fille ou menu garçon ?** Thierry Lenain Ed. Nathan
Echauffourée au fast-food....
- ▶ **Raoul Patapouf** L'école des loisirs
Trop gros pour être aimé ?

Albums comptines

- ▶ **Dame tartine** S. Devaux Ed Didier Jeunesse
Comptine de friandises..... (Dans la même série : **J'aime la galette**)


Pouvant être mis en relation : albums « Qui mange qui ? »

- ▶ **L'ogre, le loup, la petite fille et le gâteau** P. Corentin Ed Ecole des loisirs
Un problème d'organisation..... pour manger tout le monde....
- ▶ **Marlaguette** Père Castor Flammarion
Un loup peut-il manger de l'herbe ?
- ▶ **Bon appétit Monsieur Lapin** Claude Boujon EDL
Monsieur Lapin n'aime plus les carottes, que mangent les voisins.... ?
- ▶ **Le géant de Zéralda** Tomi Ungerer EDL
Un ogre change d'alimentation...

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>éducation nationale nouveau programme 2015</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	<p style="text-align: center;">COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE</p>	
<p><i>École maternelle : cas particulier des enfants n'ayant pas pris de petit déjeuner avant leur arrivée à l'école</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Quelles peuvent être les modalités concrètes d'organisation de la collation ?</i></p>	<p style="text-align: center;">FICHE 8 : ORGANISER LA COLLATION DE DEBUT DE MATINEE POUR LES ELEVES QUI EN ONT BESOIN</p>	

<p style="text-align: center;">Identification des enfants qui auraient besoin d'une collation à l'école</p>
<p>Rôle du directeur : A la rentrée scolaire, une communication avec les familles, liée à l'organisation de la collation sera nécessaire. Elle permettra d'identifier les enfants qui ne prendraient habituellement pas de petit-déjeuner avant de venir à l'école. <i>NB : les PAI, qui définissent l'organisation d'éventuelles prises alimentaires pour les enfants concernés, restent évidemment prioritaires.</i></p>

<p style="text-align: center;">Modalités d'organisation</p>	
<p style="text-align: center;">Quand ?</p>	<p>Pendant le temps d'accueil et, dans tous les cas, avant 9h30.</p>
<p style="text-align: center;">Où ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dans un espace dévolu à la collation pourvu d'une table et de chaises : idéalement une salle attenante à la classe, la BCD, etc. - Si cette organisation spatiale n'est pas possible la collation sera organisée dans la classe pendant le temps d'accueil autour d'une table dédiée.
<p style="text-align: center;">Quoi ?</p>	<p>L'équipe enseignante veillera à :</p> <ul style="list-style-type: none"> - éviter les biscuits, les viennoiseries et confiseries trop riches en matières grasses et en sucres. En règle générale, il conviendra d'éviter les produits de fabrication industrielle, souvent saturés en sucres et en graisses. - préférer la consommation de lait ou de laitages demi-écrémés (plutôt que de lait entier), l'eau, les fruits, le pain, le fromage, les crudités
<p style="text-align: center;">Qui fournit la collation ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - la famille - On maintiendra cependant les actions particulières engagées par certaines municipalités en veillant à ce qu'elles respectent l'esprit de la circulaire départementale.
<p style="text-align: center;">Comment ?</p>	<p>L'organisation de la collation sera réfléchiée en équipe lors de la réunion de prérentrée afin de tenir compte des spécificités de l'école (nombre d'ATSEM, contraintes matérielles, spatiales et organisationnelles). Il s'agira notamment de se positionner quant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à l'opportunité d'organiser la collation au sein de chaque classe ou de privilégier une organisation centralisée au sein de l'école ; - à la nature des activités proposées aux enfants non concernés par la collation ; - aux projets pédagogiques éventuels à mettre en œuvre pour accompagner ce changement d'habitudes alimentaires et l'expliquer aux enfants et aux familles (exemples : mise en place d'ateliers d'éducation au goût, organisation mensuelle d'un petit-déjeuner à l'école, etc.)

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>Éducation nationale Haut-Rhin via associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	<p style="text-align: center;">COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE</p>	
<p style="text-align: center;">Comment organiser une collation en lien avec un atelier du goût ?</p>	<p style="text-align: center;">FICHE 9 : ORGANISATION D'ATELIERS DU GOUT</p>	

Documents de référence :

- Document sur la collation (2009) : [IEN de Romans sur Isère](#)

Principe général

- La collation doit avoir fait l'objet d'un choix d'équipe raisonné.
- Les classes de l'école doivent adopter à ce propos des démarches convergentes et présentant un maximum de cohérence.
- Quelles que soient les positions prises par l'équipe, les ateliers de cuisine doivent permettre
 - des apprentissages sociaux** liés à ce moment là: sur le plan culturel, social, par le partage des différentes manières de prendre un repas aussi simple qu'un goûter, les interdits, les codes ou les usages liés au fait de se nourrir ensemble.
 - la construction de connaissances**, non pas sur le plan de la *nutrition*, ce qui serait prématuré au cycle 1, mais sur le plan *biologique* (ce qui appartient au règne végétal ou animal), *écologique* (ce qui vient d'ici ou d'ailleurs). Quelques plantations simples, (céréales par exemple) pourront compléter parfaitement ces ateliers.
 - l'acquisition de savoirs pratiques et expérimentaux** (ce qui est transformé par mélange, cuisson, manipulations diverses et ce qui ne l'est pas).

L'emplacement du temps de collation

- Les ateliers cuisine, qui peuvent se dérouler à quelque moment que ce soit de la journée, donnent lieu ensuite à une dégustation qui sera judicieusement placée en fin de journée, **entre 15h30 et 16h00**.

La variabilité des besoins

- Il ne saurait être question de contraindre un enfant à manger et c'est par la répétition des situations de cuisine, d'expériences sensorielles diverses dans la classe que les élèves réticents pourront très progressivement prendre le risque de goûter ce qu'ils ne connaissent ou n'aiment pas. L'école a ce grand avantage de pouvoir aborder cette question souvent critique pour de jeunes enfants sans aucun enjeu de réussite immédiate.
- Il est certain également que d'un enfant à l'autre et d'un jour à l'autre les besoins ne seront pas identiques.

Le contenu de la collation.

Le principe est retenu de ne pas offrir « d'aliments plaisir », c'est à dire que l'enfant consommerait sans besoin réel et dépendant de son attirance pour le sucré.

Les conditions matérielles

Il importe d'attacher une très grande attention aux conditions d'installation et de déroulement.


- La nourriture se prend assis devant une table.
- Les mains ont été lavées juste avant, et le seront après et les enfants auront des serviettes jetables
- Ils se verront proposer de petites portions à la fois

Les conditions pédagogiques :

Celles-ci vont impliquer la plupart du temps, mais ce n'est pas systématique, les ATSEM aux côtés des maîtres. Il faut alors

- Un adulte toujours présent auprès des enfants qui mangent, pour des raisons de sécurité autant que pour garantir les objectifs éducatifs :

- Apprendre et respecter les rituels sociaux (demander, remercier, attendre que tous soient servis, bien utiliser les ustensiles le cas échéant)
- Associer autant que possible les élèves aux tâches de préparation, de service et de nettoyage et ce dès la petite section.
- Commenter, expliquer ce qu'est ce qu'on mange, comparer avec ce qu'on a déjà mangé, mettre en relation avec ce qu'on connaît, apporter des informations.

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>éducation nationale Haut-Rhin VIE ASSOCIATIVE</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	<p style="text-align: center;">COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE</p>	
<p style="text-align: center;">Comment accompagner l'évolution des pratiques au sein de l'équipe d'école ?</p>	<p style="text-align: center;">FICHE 10 : CONSEIL DES MAÎTRES</p>	


Document de référence :



[Programme Nutrition, prévention et santé des enfants et adolescents en Aquitaine](#)

L'équipe pédagogique trouvera ici quelques éléments de réponse face à de légitimes interrogations relatives à la mise en œuvre de la circulaire départementale.

Arguments	Éléments de réponse
<p>Le petit-déjeuner doit être pris dans les familles ; l'école ne doit pas se substituer à la famille.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Certains enfants sont levés très tôt et quittent leur domicile sans avoir eu la possibilité de prendre un petit-déjeuner ; - D'autres non pas faim au moment du lever et éprouvent le besoin de se restaurer qu'une ou deux heures après leur réveil. <p>L'école a la responsabilité particulière, en liaison étroite avec la famille, de veiller à la santé des jeunes qui lui sont confiés et de favoriser le développement harmonieux de leur personnalité.</p>
<p>Le goûter permettait aux enfants de « reprendre des forces » en milieu de matinée.</p>	<p>La collation du matin à l'école, de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit déjeuner. Le souci de pallier l'insuffisance des apports matinaux observée chez une minorité d'enfants aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires de la totalité des écoliers et cette prise alimentaire supplémentaire est à l'origine d'un excès calorique qui ne peut que favoriser l'augmentation de la prévalence de l'obésité constatée depuis 30 ans chez les enfants d'âge scolaire en France (rapport de l'AFFSA).</p> <p style="text-align: right;"><i>Cf. fiche 9 : Organiser la collation de début de matinée pour les enfants qui en ont besoin</i></p>
<p>Disparition d'un moment de convivialité, de partage</p>	<ul style="list-style-type: none"> - le principe d'un moment convivial peut être pensé autrement que référé à une prise alimentaire ; - l'organisation de moments de convivialité peut prendre la forme de lectures offertes, présentation du cahier de vie, chants collectifs, écoute musicale, jeux de structuration, partage d'un vécu commun (en appui sur des photographies ou des vidéos par exemple...) ; - la dégustation de spécialités en lien avec les fêtes calendaires reste pertinente pour la construction du temps à l'école maternelle (ex : galette des rois), si elle conserve un caractère exceptionnel ; - les anniversaires pourront continuer à donner lieu à des moments de partage mais mériteront une réflexion particulière (ex : regroupement des anniversaires du mois et confection d'un gâteau par les élèves).
<p>Disparition d'un support d'activité pédagogique</p>	<p>L'école participe à la prévention et à la promotion de la santé en assurant aux élèves, tout au long de leur scolarité, une éducation à la santé, en articulation avec les enseignements, adaptée à la fois à leurs attentes et à leurs besoins ainsi qu'aux enjeux actuels de santé publique.</p> <p>Des projets spécifiques d'éducation au goût doivent donc continuer d'exister.</p>
<p>Disparition d'un moment de rupture nécessaire à l'équilibre de la matinée</p>	<p>Le déroulement de la matinée méritera d'être repensé :</p> <ul style="list-style-type: none"> - au bénéfice de certaines activités nécessitant le déploiement d'un matériel particulier et conséquent (arts visuels, EPS...) ; - ou au bénéfice de certains dispositifs à l'échelle de l'école (décloisonnements...). <p>Le temps de goûter étant imputé au temps de récréation, les enfants disposeront ainsi d'une récréation plus longue.</p>
<p>Répartition des rôles entre enseignants et parents dans le domaine de l'éducation nutritionnelle</p>	<p>L'éducation nutritionnelle fait partie intégrante des missions de l'école primaire.</p> <p style="text-align: right;"><i>Cf. fiche 2 : textes de référence ; fiche 3 : programmes</i></p>

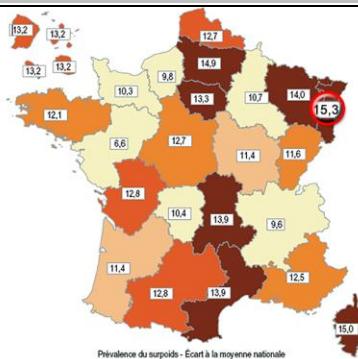
 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>éducation nationale jeunesse vie associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE	
Quelle approche pour une présentation du projet dans le cadre d'un conseil d'école ?	FICHE 11 : CONSEIL D'ÉCOLE	

Document de référence :  Site du Reppop
--

Déroulé pour un conseil d'école	
Information sur les problèmes de santé publique, en particulier sur l'obésité	Projection d'un diaporama présentant : <ul style="list-style-type: none"> - la situation de l'obésité infantile en France - les spécificités de la région Alsace (évolution de la situation) <i>(cf. annexe : éléments pour un diaporama)</i>
Information sur les besoins alimentaires réels des enfants	Présentation succincte d'informations à caractère nutritionnel (cf. les axes stratégiques du Programme national Nutrition Santé 2011-2015) : L'obésité peut avoir des conséquences graves sur la santé (cf. fiche n°9 de la circulaire départementale : l'obésité chez le jeune enfant).
Constats à faire selon les écoles	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. Cependant, compte tenu des conditions de vie des enfants et des familles qui peuvent entraîner des contraintes diverses, il peut être envisagé de proposer aux élèves une collation dès leur arrivée à l'école maternelle ou élémentaire et, dans tous les cas, au minimum deux heures avant le déjeuner. Les enseignants s'adaptent aux situations spécifiques tout en respectant "les repères de consommation" du PNNS.
Présentation des recommandations de la circulaire départementale	- les missions de l'école dans le domaine de l'éducation à la santé (<i>cf. fiche 2 : programmes</i>)
Échanges avec les membres du conseil d'école pour une mise en œuvre au sein de l'école	Inscription des propositions pour la mise en œuvre effective de la circulaire à la rentrée de septembre 2013, dans le compte-rendu du conseil d'école.

Annexes

Eléments pour un diaporama



<http://www.reseauode.fr/professionnels/lobesite-de-lenfant/>

« La prévalence de l'obésité des Alsaciens de plus de 15 ans est de 15,7% contre 12,7% de moyenne nationale. Non seulement l'Alsace est une des régions au taux le plus élevé, mais en plus la tendance est à l'augmentation rapide (+80% depuis 1997) : 8,7% en 1997, 11,5% en 2000, 12% en 2003, 15,7% en 2006 » (Source : REPOPOP)

Pour les enfants de maternelle, le bon rythme alimentaire comprend **4 repas** par jour : le petit-déjeuner, le déjeuner (repas), le goûter, le dîner (repas)
Le petit-déjeuner représente 15 à 20% de la ration énergétique, il associe au minimum un produit laitier, un produit céréalier et une boisson (et un fruit).


Un bon équilibre nécessite des périodes de jeûne entre les repas. Il faut compter 3 ou 4 heures entre deux prises alimentaires. Manger avant que la sensation de faim ne soit ressentie peut entraîner une déstructuration des rythmes et une apparition de troubles comme le grignotage.
Les habitudes alimentaires se construisent dans le cadre familial. Celles qui sont acquises au cours de l'enfance et de l'adolescence ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs. Les comportements alimentaires sont la résultante de facteurs multiples, culturels, économiques, sociologiques.

Proposition d'une fiche d'information aux familles en école maternelle

Madame, Monsieur et chers parents,
L'équipe enseignante, en concertation avec les membres du Conseil d'école, a pris la décision de supprimer le goûter du matin dans sa forme habituelle. En effet, « aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale de 10h qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants » (circulaire n°2003-210 du Ministère de l'Education nationale).
Cette décision entre en cohérence avec le Programme national Nutrition Santé 2011-2015, et respecte l'esprit d'une récente circulaire de la Direction académique des services de l'Education nationale du Haut-Rhin.
En Alsace, la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent est parmi les plus élevées de France. 15,3% des enfants alsaciens de 5 à 6 ans ont un poids supérieur à la normale, dont 4,7% d'obèses. Le goûter, souvent trop sucré et/ou trop gras malgré les recommandations des enseignants, favorise ces problèmes de surpoids et d'obésité chez l'enfant et le manque d'appétit au repas de midi, aboutissant au déséquilibre alimentaire.
L'équipe enseignante reste consciente de la diversité des rythmes alimentaires des enfants de l'école, et des habitudes alimentaires propres à chaque famille. C'est pourquoi les prises alimentaires à l'école resteront possibles, tout en ayant un caractère facultatif et en étant organisées plus tôt dans la matinée.
Vous trouverez ci-dessous les modalités d'organisation de la collation en usage à partir de cette rentrée.

Proposition d'une fiche d'information aux familles en école élémentaire

Madame, Monsieur et chers parents,
L'équipe enseignante a entamé avec les membres du Conseil d'école une réflexion portant sur les prises alimentaires des enfants dans le cadre scolaire.
Elle souhaite attirer votre attention sur le goûter de dix heures. En effet, « aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale de 10h qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants » (circulaire n°2003-210 du Ministère de l'Education nationale).
Une récente circulaire de la Direction académique des services de l'Education nationale du Haut-Rhin, ainsi que les recommandations du Programme national Nutrition Santé 2011-2015, engagent l'équipe enseignante à vous rendre vigilants à cet égard.
En Alsace, la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent est parmi les plus élevées de France. 15,3% des enfants alsaciens de 5 à 6 ans ont un poids supérieur à la normale, dont 4,7% d'obèses. Le goûter, souvent trop sucré et/ou trop gras, favorise ces problèmes de surpoids et d'obésité chez l'enfant et le manque d'appétit au repas de midi, aboutissant au déséquilibre alimentaire.
L'équipe enseignante reste consciente de la diversité des rythmes alimentaires des enfants de l'école, et des habitudes alimentaires propres à chaque famille. C'est pourquoi les prises alimentaires à l'école resteront possibles, tout en ayant un caractère facultatif et en étant organisées plus tôt dans la matinée.
Vous trouverez ci-dessous les modalités d'organisation de la collation en usage à partir de cette rentrée.

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>Éducation nationale jeunesse vie associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE	
	<p><i>Pour ou contre le goûter du milieu de matinée ?</i></p> <p><i>Que répondre ?</i></p>	<p>FICHE 12 : ARGUMENTAIRE</p>

Document de référence :

 [Document de l'académie de Grenoble \(DSDEN Drôme\) & MGEN](#)

La collation de 10h dans les écoles maternelles a été en butte aux critiques des médias, il y a 2 ans, et un rapport de l'Agence Française de sécurité alimentaire des aliments (AFSSA), a été publié, donnant un certain nombre de recommandations. (AFSSA-saisine n°2003-SA-0281)

On peut y lire, entre autres choses, que moins de 10% des enfants scolarisés en maternelle ou primaire ne prennent pas de petit déjeuner.

Tout cela doit nous permettre de nous poser franchement la question :

La collation du matin est-elle nécessaire ?

Arguments avancés en faveur du maintien du goûter	Réponses
<ul style="list-style-type: none"> ► Pallier le coup de pompe de 11h, (l'étude des rythmes circadiens de vigilance nous indique qu'il existe une phase de repli, de fatigue, de faibles vigilance entre 11h et 14h*) 	<ul style="list-style-type: none"> ► Le coup de pompe vient d'une fatigue chronologiquement expliquée, aggravée par le manque de sommeil. ► Cette fatigue sera aussi aggravée si l'apport en sucres simples au petit déjeuner a été trop important. (effet de l'hypoglycémie réactionnelle) ► Importance des relations entre alimentation, sommeil et activité physique.
<ul style="list-style-type: none"> ► Apporter quelque chose aux enfants qui n'ont pas mangé (- de 10% !) 	<ul style="list-style-type: none"> ► Le rythme alimentaire physiologique dans notre société se calque sur 4 prises alimentaires vers 1 an. Le goûter du 10 heures peut couper l'appétit aux « petits mangeurs », qui du coup, mangeront moins bien à midi, et auront plus faim au goûter (souvent composé d'aliments gras et/ou sucrés). ► Peut aggraver le processus de déresponsabilisation des parents qui vont compter sur le petit déjeuner de l'école. On peut exercer ses 5 sens autrement qu'en goûtant des aliments. Et manger, c'est davantage que sentir et goûter ! ► Problème pour les enfants allergiques, et les allergies sont de plus en plus nombreuses ► Problème pour les enfants en surpoids ou obèses : 19% en 2009 !
<ul style="list-style-type: none"> ► Moment convivial ► Apprentissages divers : savoir vivre, politesse, partage hygiène des mains, apprentissages cognitifs 	<ul style="list-style-type: none"> ► La convivialité peut se vivre autrement et avec d'autres activités, tout comme les règles de politesse ou le lavage des mains
<ul style="list-style-type: none"> ► Eveil sensoriel 	<ul style="list-style-type: none"> ► Attention à la culpabilité que l'on peut faire naître en valorisant des aliments jamais consommés dans la famille.

Relativisons un peu...

- Exemple chiffré : les besoins nutritionnels quotidiens d'un enfant de **4 ans** :
 - ☐ 300ml de lait
 - ☐ 1 laitage
 - ☐ 30g de fromage
 - ☐ 60g de viande ou équivalent
 - ☐ 100g de pain


- 60g de céréales type riz, semoule, pâte (poids cru)
- 250g de légumes
- 2 fruits
- 10g de beurre
- 25g d'huile
- 30g de sucre ajouté

Tout cela couvre à la fois les besoins quantitatifs et qualitatifs, (énergie, vitamines, minéraux...)

Ceci est une illustration « théorique », en prenant les principaux aliments représentatifs dans les familles d'aliments.

On ne doit bien sûr pas vouloir appliquer au pied de la lettre ces quantités. Chaque enfant est unique et a ses propres besoins. Il y a les enfants qui « gaspillent » et ceux qui « économisent » d'un point de vue énergétique et physiologique.

C'est en fait l'activité physique qui est le facteur principal pouvant faire fortement varier les besoins énergétiques.

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>Éducation nationale jeunesse vie associative</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	<h2 style="text-align: center;">COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE</h2>	
<p style="text-align: center;">« Il faut maintenir le goûter car les enfants ne prennent pas de petit déjeuner suffisant ! » « Le goûter du milieu de la matinée remplace bien le petit-déjeuner ! »</p> <p style="text-align: center;">Que répondre ?</p>		<p style="text-align: center;">FICHE 13 : ARGUMENTAIRE <i>Le souci de pallier un petit-déjeuner insuffisant</i></p>

Documents de référence :

 [Archives de pédiatrie 10 \(2003\) 945–947](#) : Comité de Nutrition de la Société française de pédiatrie, Paris, France

Extraits :

Certaines enquêtes révèlent que 12 à 18 % des enfants scolarisés ne prennent pas de petit-déjeuner le matin avant de partir pour l'école [3,4].

En réalité, ces chiffres doivent être nuancés. Les données de l'enquête INCA effectuée en 1998–1999 montrent que la prise d'un petit déjeuner varie notablement en fonction de l'âge [4].

Certes, plus de 30 % des collégiens (entre 11 et 14 ans) ne prennent pas de petit-déjeuner de façon régulière, mais seulement **7 % des enfants de maternelle** (entre 3 et 5 ans) ne consomment pas de petit-déjeuner tous les jours [3,4] ; or, c'est précisément aux enfants de cet âge que l'on sert une collation matinale à l'école.

Dans son annexe A, la circulaire de 2001 spécifiait pourtant que, « compte tenu de l'augmentation de l'incidence de l'obésité, la ou les collations doivent viser à pallier des apports insuffisants (absence de petit-déjeuner à domicile par exemple), et non pas à augmenter l'ingestion calorique au-delà des apports nutritionnels recommandés » [2].

Le goûter du milieu de matinée remplace-t-il de façon satisfaisante le petit-déjeuner chez les enfants qui n'en ont pas pris ?

- ✓ *Sur un plan purement quantitatif : oui*, car l'apport calorique du petit-déjeuner se situe généralement en France entre 15 et 20 % de l'apport énergétique quotidien [9] ;
- ✓ *mais sur le plan qualitatif : non*, car cette collation est déséquilibrée, trop riche en graisses et en sucres rapides (73 % de disaccharides et 27 % d'amidons sur les 24 g d'hydrates de carbone contenus en moyenne dans la collation), insuffisante en sucres lents et dépourvue de fruits ;
- ✓ *enfin, sur le plan des horaires*, elle est **mal adaptée**, trop éloignée du réveil car généralement donnée à l'interruption de 10 heures, et trop proche du déjeuner proposé à 11 h 30 ou 12 h ce qui modifie les rythmes alimentaires par rapport aux jours de congé car cette habitude est différente des pratiques familiales.

Qu'en est-il du souci d'assurer la couverture des besoins nutritionnels en calcium ?

La lutte contre la carence en calcium chez l'enfant et l'adolescent constitue un des objectifs spécifiques du Programme national nutrition santé, au même titre que l'arrêt de l'augmentation de la prévalence de l'obésité chez l'enfant [5]. Toutefois, ici encore, ce sont principalement les adolescents, et particulièrement les adolescentes, qui ont des apports calciques insuffisants, alors que les enquêtes disponibles montrent que **les enfants français de la tranche d'âge 4–6 ans ont des apports calciques supérieurs aux apports nutritionnels conseillés** [6,7].

Quelles sont les conséquences nutritionnelles du goûter du milieu de la matinée ?

Le souci de pallier l'insuffisance des apports matinaux observée chez une minorité d'enfants (7 % des enfants de maternelle) aboutit de fait à déséquilibrer l'alimentation et à modifier les rythmes alimentaires de la totalité des écoliers.

Elle risque d'entraîner une baisse de la prise alimentaire au déjeuner au détriment de l'équilibre alimentaire global de la journée. Et chez les enfants qui ont pris un petit-déjeuner avant l'école, c'est-à-dire la très grande majorité d'entre eux, la collation propose une prise alimentaire supplémentaire à l'origine d'un excès calorique qui ne peut que favoriser l'augmentation de la prévalence de l'obésité constatée depuis 30 ans chez les enfants d'âge scolaire en France.

-
- [2] Composition des repas servis en restauration scolaire et sécurité des aliments. Bulletin officiel du ministère de l'Éducation nationale et du Ministère de la Recherche 28 juin 2001 (No 9):1–44 Numéro spécial.
- [3] Preziosi P, Galan P, Yacoub N, Kara G, Deheeger M, Hercberg S. La consommation du petit-déjeuner dans l'étude du Val-de-Marne. Type, fréquence et ration moyenne des principaux aliments consommés. Cah Nutr Diét 1996;31(Suppl 1):2–8.
- [4] Volatier JL. Enquête INCA individuelle et nationale sur les consommations alimentaires. In: Tec et Doc edit., Paris, editor. 2000.
- [5] Hercberg S. Le Programme national nutrition santé. Arch Pédiatr 2003; 10(Suppl 1):54s–6s.
- [6] Hercberg S, Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Papoz L, Dupin H. Apports nutritionnels d'un échantillon représentatif de la population du Val-de-Marne. III. Les apports en minéraux et vitamines. Rev Épidémiol Santé Publique 1991;39:245–61.
- [7] Potier de Courcy G, les membres du groupe de travail de la Cedap sur les substances nutritives. Estimation du statut en vitamines et minéraux de la population française, d'après des enquêtes récentes. Cah Nutr Diét 1999;34:77–87.
- [9] Martin coordonnateur. Tec et Doc, Paris A, editor. Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3e édition. 2000

Document réalisé au cours de l'année scolaire 2012-2013 pour la Mission préélémentaire du Haut-Rhin .

GASSER Anne, IEN en charge de l'enseignement pré-élémentaire du Haut-Rhin

Dr GERARD Marie-France, médecin conseiller technique auprès de la DSDEN

Dr GUEMAZI-KHEFFI Fatiha, médecin coordinateur RePPOP-réseau ODE

GRAPPE Florianne, infirmière conseillère technique auprès de la DASEN

IDIR-SIEGLER Razika, conseillère pédagogique

OBINO Renaud, coordinateur administratif du RePPOP / enseignant APA

PREVOST Laurence, professeur des écoles maître formateur

TOURNIER David, conseiller pédagogique

AVRIL 2013

