

# Pour garder la forme, sautez le goûter matinal



# Pourquoi est-il préférable d'éviter le goûter du matin ?

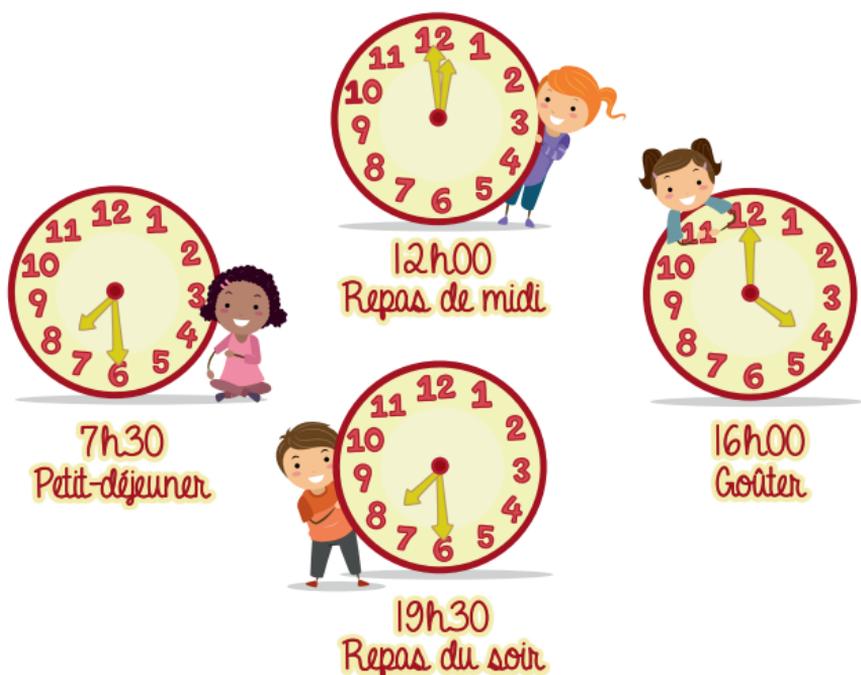
## Qu'appelle-t-on le goûter du matin ?

Le goûter du matin, ou collation matinale, correspond à toute prise d'aliments ou de boissons (autre que l'eau) pendant la matinée.

## L'avis des experts

L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) estime que « 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 ». Bien au contraire, elle déstructure le rythme alimentaire de l'enfant et lui donne l'habitude de manger même quand il n'a pas nécessairement faim.

**Chaque jour, seules 4 prises alimentaires (petit-déjeuner, déjeuner, goûter de l'après-midi et dîner), et de l'eau à volonté sont nécessaires pour l'enfant.**



# L'importance du petit-déjeuner !

## Le petit-déjeuner... un repas indispensable

C'est le premier repas de la journée pour bien démarrer et faire le plein d'énergie jusqu'au déjeuner.

### 2 à 3 aliments parmi les groupes suivants :

- produits céréaliers : pain (avec une fine couche de beurre ou de confiture), biscottes ou céréales peu sucrées
- lait ou produit laitier demi-écrémé
- fruit (frais ou compote) ou jus de fruits (si possible pressé ou 100% pur jus)

## Et le goûter ?... Un seul, l'après-midi !

Pris dans l'après-midi, après l'école, il permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Un seul goûter au moins 2h avant le repas du soir. Penser également à proposer à l'enfant de boire régulièrement de l'eau au cours de la journée.

### Idéalement, selon ses besoins et en fonction de ses activités, il peut être proposé à l'enfant de choisir 1 ou 2 aliments parmi les groupes suivants :

- fruits (frais, en compote ou en jus, sans sucre ajouté)
- lait et produits laitiers (yaourt, fromage)
- produits céréaliers (pain complet, biscuits secs riches en céréales...).



Pas de goûter du matin,  
d'accord... mais comment faire  
si l'enfant ne prend pas de  
petit-déjeuner ?

## Il n'a jamais le temps

- Préparer les vêtements et le cartable la veille
- Préparer la table du petit déjeuner le soir
- Avancer l'heure du coucher
- Avancer légèrement l'heure du réveil

## Il n'a pas envie

Prendre le temps de petit-déjeuner avec lui :  
c'est un moment de partage, de plaisir  
et de découverte de sensations et de goûts  
nouveaux autour des aliments avant  
de se quitter pour la journée.

## Il n'a pas faim au réveil

- La veille, dans la mesure du possible,  
manger tôt et léger.
- Lui proposer le petit déjeuner juste avant  
de partir à l'école.
- L'inviter à prendre un verre de lait ou un yaourt  
et lui donner un fruit et du pain à manger  
sur le trajet de l'école ou avant l'entrée  
en classe.

# idées reçues

**En Alsace, près de 14 % des enfants âgés de 5 à 6 ans sont en situation de surpoids ou d'obésité.**

**VRAI**

L'Alsace présente une situation préoccupante en matière de surpoids et d'obésité chez les enfants, par rapport au reste de la France (12%). Parmi les facteurs explicatifs : les habitudes alimentaires, un rythme alimentaire inadapté et une activité physique insuffisante.

**Beaucoup d'enfants ne prennent pas de petit-déjeuner.**

**FAUX**

En réalité, des enquêtes montrent qu'actuellement plus de 90 % des enfants de moins de 10 ans prennent un petit-déjeuner. Si un enfant n'a pas l'habitude de prendre un petit-déjeuner, il est préférable de l'inciter à en prendre un, plutôt que de miser sur un goûter du matin. C'est lui donner une bonne habitude pour la vie.

**Certains enfants ont des « coups de pompe » à 11h.**

**VRAI**

Il est tout à fait normal d'avoir faim avant le repas de midi et d'éprouver un peu de fatigue après une matinée d'école.

Ces "coups de pompe" correspondent à des baisses de la vigilance tout à fait normales en fin de matinée et ne sont pas de véritables hypoglycémies. Ces baisses de vigilance ne justifient pas la prise de collation, mais plutôt celle d'un bon petit-déjeuner et d'une pause en cours de matinée.

- **Pain, autres aliments céréaliers et autres féculents** : à chaque repas et selon l'appétit.
- **Laits et produits laitiers** : 3 fois par jour.
- **Fruits et légumes** : au moins 5 portions par jour.



**Attention aux aliments gras et sucrés, en limiter la consommation.**



Retrouvez la collection des guides nutrition du PNNS (Plan National Nutrition Santé) et des informations complémentaires sur les sites : [www.inpes.fr](http://www.inpes.fr) et [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)