

Deux expérimentations en écoles maternelles

1. Ecole maternelle Les Tilleuls à Altkirch

Cela fait quatre ans que les élèves de l'école maternelle les Tilleuls d'Altkirch ne goûtent plus.

Cette expérience a démarré par un débat sur les goûters des enfants lors du deuxième Conseil d'Ecole. En effet, malgré les conseils et les grilles proposées aux parents par les enseignants, les goûters restaient très gras et sucrés (chips, boissons sucrées, gâteaux chocolatés préemballés, peu de fruits...). Les jalons avaient été posés. Des propositions ont été faites à ce moment -là mais rien ne fut décidé. L'équipe enseignante se proposait de trouver des solutions.

Lors de nos recherches, nous avons découvert que cette collation n'était plus recommandée par les nutritionnistes et qu'une circulaire officielle ne la conseillait pas. D'autant plus que nous servions du lait complet aux élèves à ce moment - là (restes d'habitudes d'après guerre!).

Nous en avons reparlé au 3e conseil d'école et avons décidé en concertation avec les représentants des parents de supprimer le goûter. Trois mamans infirmières étaient parmi les représentants, cela nous a aidées.

En contrepartie, un petit déjeuner mensuel est offert aux enfants et la municipalité a installé deux fontaines à eau dans les classes. Les élèves peuvent boire quand ils le souhaitent.

L'annonce a été faite en juin pour la rentrée suivante : pas de réactions!

En septembre, certains parents ont manifesté leur désapprobation mais tout s'est rapidement calmé après discussion. La majorité des parents a pu constater les effets: les enfants mangent à midi. Les animatrices de la cantine voient la différence entre les différentes écoles de la ville. De plus, le fait de commencer à 8h30 (accueil jusqu'à 9h) permet aux enfants de prendre un bon petit déjeuner.

Pour les enseignants, les bénéfices ont été encore plus flagrants: 15 minutes d'apprentissage en plus (une séance!), les goûters d'anniversaire (il faut bien des exceptions) sont de vraies fêtes et les petits déjeuners des moments privilégiés conviviaux et éducatifs.

Chaque année, à la réunion de rentrée, nous expliquons aux parents les raisons aux parents (lutte contre l'obésité, équilibre alimentaire et mise en place du petit déjeuner mensuel). Nous n'avons plus aucun commentaire maintenant.

L'important est de "donner" quelque chose en contrepartie : le petit déjeuner et l'eau pour les enfants à volonté. La municipalité s'est aussi investie en faisant installer les fontaines à eau.

Extrait de la Lettre d'accueil de
l'école maternelle « les
Tilleuls » à Altkirch



Equilibre alimentaire et collation du matin

Depuis la rentrée 2006, l'équipe enseignante, en concertation avec les membres du Conseil d'école a pris la décision de supprimer le goûter du matin.

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 Ministère de l'Education Nationale). Le goûter souvent trop sucré, malgré les recommandations des enseignantes, favorise les problèmes de surpoids et d'obésité chez l'enfant et le manque d'appétit au repas de midi, aboutissant au déséquilibre alimentaire.

En contrepartie, l'équipe enseignante propose d'entamer avec les enfants un travail sur l'importance d'un petit déjeuner équilibré.

Tous les 1ers vendredis de chaque mois, un petit déjeuner équilibré c'est-à-dire comportant un aliment des 4 familles alimentaires sera proposé à partir de 8h30 et jusqu'à 9h15.

A terme, en fin d'année scolaire, les élèves devront être capables de proposer un repas équilibré. Ce projet est une des nouvelles actions du projet d'école.

De plus, de l'eau sera à la disposition des enfants qui pourront se servir à volonté.

Un gobelet marqué au nom de l'enfant vous sera demandé sur la liste de matériel de rentrée.

Les gâteaux d'anniversaire resteront l'exception.

Pour tout renseignement supplémentaire, un dossier regroupant des articles de médecins et de nutritionnistes, est à votre disposition auprès des enseignantes de l'école.

2. Ecole maternelle « les Lucioles » à Ste-Marie-aux-Mines

Extrait du dépliant donné
aux familles



Les experts de l'Agence Française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) ont tranché : le traditionnel goûter proposé aux enfants dès la maternelle apparaît *« non justifié et ne constituant pas une réponse adaptée à l'absence de petit déjeuner »*. Il est même *« à l'origine d'un excès calorique qui ne peut que favoriser l'augmentation de la prévalence de l'obésité »*.

Autre constat : les études montrent que seulement 7% des enfants de trois à cinq ans arrivent à jeun en classe. Pour tous les autres, le goûter entraîne une multiplication inutile du nombre de prises alimentaires qui encourage le grignotage. L'AFSSA a donc estimé que la prise alimentaire de 10 heures dans le cadre scolaire n'était pas fondée *« de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié »*.

Cette collation devrait être distribuée à l'arrivée en classe, ce qui donnerait la possibilité à ceux qui n'ont rien mangé de tenir jusqu'au déjeuner, et à ceux qui ont déjà pris un petit-déjeuner de ne pas se surcharger.

A l'école maternelle les Lucioles, nous proposerons donc aux enfants qui le souhaitent d'apporter une collation qu'ils pourront prendre à 8H20, à la fin de l'accueil pendant que leurs camarades qui ne désirent pas cette collation termineront les activités.

