

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

<p><b>Document de référence :</b></p> <p> <a href="#">Document de l'académie de Grenoble (DSDEN Drôme) &amp; MGEN</a></p>
--

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"> <li>▶ 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*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Le coup de pompe vient d'une fatigue chronologiquement expliquée, aggravée par le manque de sommeil.</li> <li>▶ Cette fatigue sera aussi aggravée si l'apport en sucres simples au petit déjeuner a été trop important. (effet de l'hypoglycémie réactionnelle)</li> <li>▶ Importance des relations entre alimentation, sommeil et activité physique.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Apporter quelque chose aux enfants qui n'ont pas mangé (- de 10% !)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Le rythme alimentaire physiologique dans notre société se calque sur <b>4 prises alimentaires vers 1 an</b>. 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).</li> <li>▶ 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 !</li> <li>▶ Problème pour les enfants allergiques, et les allergies sont de plus en plus nombreuses</li> <li>▶ Problème pour les enfants en surpoids ou obèses : 19% en 2009 !</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Moment convivial</li> <li>▶ Apprentissages divers : savoir vivre, politesse, partage hygiène des mains, apprentissages cognitifs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ La convivialité peut se vivre autrement et avec d'autres activités, tout comme les règles de politesse ou le lavage des mains</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Eveil sensoriel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Attention à la culpabilité que l'on peut faire naître en valorisant des aliments jamais consommés dans la famille.</li> </ul>

### 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.