

 <p>académie Strasbourg</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Haut-Rhin</p> <p>Éducation nationale FRANCE VIA ASSOCIATIVE</p> <p>Mission pré-élémentaire 68</p>	<b>COLLATIONS EN MILIEU SCOLAIRE</b>	
	<p>« <b>Il faut maintenir le goûter car les enfants ne prennent pas de petit déjeuner suffisant !</b> » « <b>Le goûter du milieu de la matinée remplace bien le petit-déjeuner !</b> »</p> <p><b>Que répondre ?</b></p>	<p><b>FICHE 13 : ARGUMENTAIRE</b> <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 e 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