

INSPECTION ACADEMIQUE DE LA CHARENTE

MISSION MATERNELLE

COLLATION MATINALE A L'ECOLE

ANNEE SCOLAIRE 2004/2005

SOMMAIRE

- REFERENCE AUX TEXTES OFFICIELS	3
- PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE VOLET SCOLAIRE CHARENTE	13
- PROJET DEPARTEMENTAL.	16
- LETTRE POUVANT ETRE DISTRIBUEE AUX FAMILLES....	21
- COLLATION ET EDUCATION AU GOÛT A L'ECOLE MATERNELLE.....	25
- PERSONNES RESSOURCES	27
- BIBLIOGRAPHIE	29

REFERENCE

AUX

TEXTES OFFICIELS

Afssa – Saisine n° 2003-SA-0281

Direction Enseignement Scolaire 25/05/2004



Maisons-Alfort, le 23 janvier 2004

AVIS

de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à la collation matinale à l'école

LE DIRECTEUR GÉNÉRAL

Par courrier reçu le 20 août 2003, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a été saisie le 18 août 2003 par la Direction générale de la santé d'une demande d'évaluation relative à la collation matinale à l'école.

La demande s'inscrit dans le cadre des objectifs spécifiques du Programme National Nutrition Santé (PNNS) relatifs aux enfants, concernant notamment l'interruption de l'augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité actuellement estimée à 16 % pour les enfants en âge scolaire.

Elle comprend cinq questions :

1. Y-a-t-il une justification à fournir une collation matinale à l'école qui, donnée le plus souvent systématiquement, ne permet pas de prendre en compte les situations individuelles et semble même pouvoir être considérée comme néfaste lorsqu'elle se compose d'aliments à forte densité énergétique ?
2. Comment prendre en compte la diversité des situations et en particulier :
 - a) Les enfants se présentant à l'école sans avoir pris de petit déjeuner sans augmenter les apports caloriques des autres enfants en analysant par exemple la pertinence de différentes expériences pilotes impliquant les structures d'accueil périscolaire,
 - b) Les situations où une activité pédagogique ou un projet spécifique est couplé à une prise alimentaire.
3. Dans les cas où une prise alimentaire matinale pourrait éventuellement être conservée quelles en seraient les modalités, le contenu et l'horaire en prenant en compte les aspects aussi bien nutritionnels qu'éducatifs ?
4. La distribution d'une brique de lait *Vi* écrémé et/ou d'un fruit, dans la journée en plus du repas de midi, dans le but de les faire connaître et apprécier des enfants et de favoriser l'atteinte des objectifs du PNNS, pose t-elle réellement un problème ?
5. Quelles recommandations pour d'autres prises alimentaires hors repas (petits goûters d'après-midi, événements festifs : anniversaires, fêtes de fin d'année, distribution de bonbons...) lorsqu'ils sont organisés par l'école ou le milieu périscolaire ?

Après consultation du Comité d'experts spécialisé « Nutrition humaine » le 23 octobre 2003, l'Afssa rend l'avis suivant :

Considérant les constats et contexte de la demande :

Les habitudes alimentaires acquises au cours de l'enfance et de l'adolescence ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs. Ces habitudes se construisent, pour leur grande part, dans le cadre familial, l'école venant en complément.

Pendant, on assiste depuis quelques décennies à une déstructuration du rythme alimentaire dans le milieu scolaire, notamment à l'école maternelle, avec l'instauration d'un véritable moment de prise alimentaire supplémentaire baptisé « collation », « dix-heures » ou « petit-goûter », essentiellement constitué de lait et d'autres aliments plus caloriques (gâteaux, biscuits, chocolat, etc.).

Il est important de rappeler que la distribution de lait le matin a été instaurée en France en 1954 pour lutter contre les états de carences et de malnutrition chez les enfants (gouvernement

Mendès-France). Cette pratique s'est progressivement développée dans la plupart des pays européens (Règlements CE N°1842/83 puis N°3392/93 et enfin 2707/2000) et étendue aux produits laitiers sous forme *Vi* écrémée (yaourts, fromages). Plus récemment, le Ministère de l'éducation nationale a défini des orientations relatives à la collation¹ à la fois sur le plan quantitatif et qualitatif et sur l'éventualité qu'elle puisse constituer un cadre pour des activités d'éducation nutritionnelle.

Considérant le manque de données sur la situation nutritionnelle des enfants scolarisés et leurs habitudes alimentaires :

D'une part, il n'existe pas d'études permettant d'évaluer le risque de malnutrition et de déficiences nutritionnelles chez les enfants scolarisés prenant ou non un petit déjeuner à domicile et disposant ou non d'une collation matinale à l'école,

D'autre part, aucune étude ne permet d'affirmer aujourd'hui que la survenue de l'obésité est liée à l'absence de petit déjeuner à domicile et/ou la prise d'une collation matinale à l'école (liquide ou solide). Cependant, une étude américaine a montré qu'une forte augmentation de l'apport énergétique via les "snacks" pourrait contribuer à l'épidémie de l'obésité chez les jeunes adultes américains² ;

Toutefois, compte tenu des interrogations de plus en plus fortes manifestées tant par les scientifiques, que par les familles et les pouvoirs publics, il est nécessaire de statuer sur l'intérêt de la collation matinale et toute recommandation ne pourra donc être faite qu'à partir d'arguments indirects.

Considérant les arguments principaux avancés pour justifier la collation matinale et l'examen de leur validité scientifique par le comité :

1) Selon la circulaire sur la restauration scolaire, « compte tenu de l'augmentation de l'incidence de l'obésité, la ou les collation(s) 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 ».

Deux études³ montrent que la proportion d'enfants en âge scolaire ne prenant pas de petit déjeuner à la maison est inférieure à 10 % (7 % d'après l'étude INCA pour les 3-5 ans et 8,2 % d'après une étude marseillaise portant sur des enfants de grande section de maternelle). Ainsi, la collation telle que proposée actuellement à toute la classe ne permet pas de prendre en compte la diversité des situations particulières des enfants. Dans tous les cas, une individualisation de la collation de 10 heures nécessiterait le choix de critères pour la sélection des enfants bénéficiaires (comme par exemple l'absence de petit déjeuner ou l'indice de masse corporelle de l'enfant), ce qui risquerait d'entraîner une ségrégation au sein de la classe.

L'enquête du Val de Marne⁴ a montré que les enfants de 4 à 10 ans ont des apports calciques moyens et médians largement supérieurs aux Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) indiquant une absence de déficience dans cette population, données confirmées par l'enquête INCA. Les modalités de la collation varient en fonction de l'âge et des établissements mais restent globalement constituées d'un apport lacté habituellement accompagné de produits à densité énergétique élevée (gâteaux, biscuits, barres chocolatées...), ce qui fait de la collation du matin une prise alimentaire riche en glucides simples et en lipides.

En outre, l'enquête INCA montre que la prise d'une collation matinale n'a pas d'incidence sur une éventuelle réduction des apports caloriques du petit-déjeuner et des repas suivants (déjeuner et goûter). En revanche, elle entraîne une augmentation significative de l'apport calorique journalier d'environ 4 %.

¹ Cf. Circulaire sur la restauration scolaire du ministère de l'éducation nationale (MEN n°2001-118) relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments, et communication de M. Darcos, ministre délégué à l'enseignement scolaire (février 2003).

² Zizza C, Siega-Riz AM, Popkin BM. - Significant increase in young adults' snacking between 1977-1978 and 1994-1996 represents a cause for concern! *Prev Med.*, 2001 ; 32:303-10.

³ Enquête INCA (Individuelle Nationale de Consommation Alimentaire) & Vialettes B, Sambuc R, Magnan M pour le CRES PACA. Enquête alimentaire chez 1200 enfants représentatifs de la population d'âge scolaire de la ville de Marseille. *Cah Nutr Diet* 1987, 22 : 357-65

⁴ Herberg et al. Consommation alimentaire d'un échantillon représentatif de la population du Val De Marne III. Les apports en vitamines et minéraux. *Rev. Epidémiol. Santé Publ.* 1991, 39 : 245-261.

2) Une croyance largement répandue indique qu'il existe une hypoglycémie en fin de matinée, responsable d'une diminution de la performance scolaire, que la collation du matin permettrait de contrecarrer.

En réalité, ce « coup de barre de fin de matinée » n'est qu'un moment de fatigue et n'est pas la conséquence d'une hypoglycémie. En effet, la réalisation de tests de jeûne sur 48 heures a montré chez le sujet normal une diminution progressive et faible de la glycémie, les valeurs glycémiques restant, toutefois dans les limites de la normalité et ne créant aucun malaise. Si les performances en termes d'attention ou de mémorisation peuvent être améliorées par la collation de 10 heures chez l'enfant ou l'adulte jeune⁵, cet effet serait indépendant de la glycémie du moment, voire de la durée de la période de jeûne précédant l'ingestion⁶. Cette dernière notion suggère que la collation de 10 heures n'agit pas forcément comme une compensation d'un manque réel mais par un phénomène plus général liant la montée glycémique aux performances de la mémoire.

3) La collation matinale est parfois couplée à des activités d'éducation nutritionnelle :

la collation constitue un contre-message nutritionnel puisqu'elle suggère que le nombre de prises alimentaires doit être multiplié et qu'il faut manger avant même que la sensation de faim ne soit ressentie⁷, ce qui peut entraîner une déstructuration des rythmes alimentaires et de l'apparition de troubles du comportement alimentaire, notamment le grignotage. Il existe de ce fait un risque que de tels comportements soient la source d'une augmentation de l'apport calorique quotidien et constituent un facteur de risque dans la prévalence du surpoids et de l'obésité. En outre, la valeur de message de la collation liquide (lait, jus de fruit, boissons sucrées), dans le contexte de la collation telle que pratiquée actuellement, est aussi critiquable par la confusion des deux fonctions alimentation et hydratation, et par le risque d'aboutir à une désaffection pour l'eau. La collation du matin ne semble pas systématique dans le milieu familial (selon l'enquête INCA le nombre de collations matinales est plus élevé les jours d'école que le mercredi et les jours de week-end). On peut ainsi craindre que cette institutionnalisation de la collation du matin dans le cadre scolaire n'incite certains parents, et plus tard certains enfants, à supprimer le petit déjeuner. Plus généralement, le cadre familial doit constituer le lieu pour l'apprentissage alimentaire et nutritionnel, l'école venant en complément.

L'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. 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 ;

L'objectif du PNNS visant à augmenter la consommation de fruits et légumes dans toutes les tranches de la population est une nécessité de santé publique. Toutefois, afin de ne pas générer des comportements favorisant le grignotage, la distribution de fruits à l'école devrait être renforcée dans le cadre de repas structurés (petit déjeuner, déjeuner, goûter) ;

⁵ Busch CR, Taylor HA, Kanarek RB, Holcomb PJ. The effect of a confectionery snack on attention in young boys. *Physiol Behav* 2002, 77: 333-40

⁶ Sunram-Lea SI, Foster JK, Durlach P, Perez C. Glucose facilitation of cognitive performance in healthy young adults: examination of the influence of fast-duration, time of delay and pre-consumption plasma glucose levels. *Psychopharmacology* (Berl) 2001, 157: 46-54

⁷ Fisher JO, Birch LL. Eating in the absence of hunger and overweight in girls from 5 to 7 y of age. *Am J Clin Nutr* 2002, 76: 226-31

La distribution de lait n'est pas justifiée : d'une part, il n'existe pas d'insuffisance d'apport calcique au sein de la population concernée par la collation du matin, d'autre part, les collations à base de lait représentent une part trop importante de la ration calorique journalière ;

Afin de prendre en compte la diversité des situations, on pourrait proposer de ne distribuer qu'aux seuls enfants qui ne l'auraient pas pris, et ce dès l'arrivée à l'école et avant le début de la classe, un petit déjeuner équilibré dont la composition serait conforme aux instructions de la circulaire sur la restauration scolaire. La mise en place d'une telle mesure devrait s'adapter à la diversité des situations locales et devrait résulter d'une analyse au cas par cas de la faisabilité du projet ;

Les événements festifs autour de l'alimentation, lorsqu'ils gardent leur caractère exceptionnel, offrent aux enfants des moments de convivialité, de partage et de découverte de la diversité des plaisirs alimentaires. Il est alors souhaitable de regrouper mensuellement les goûters d'anniversaire ;

Une éventuelle association entre des activités pédagogiques et une prise alimentaire, visant notamment à stimuler la consommation de fruits, est envisageable de manière ponctuelle, par l'organisation de repas structurés éducatifs, mobilisant non seulement les enfants mais aussi les familles. Le guide alimentaire du PNNS destiné aux parents d'enfants et d'adolescents, en cours de rédaction, constituera un outil supplémentaire d'information et d'éducation. Toutefois, malgré la qualité des outils pédagogiques proposés par les industriels de l'agroalimentaire, il est souhaitable que leur utilisation dans le cadre de projets éducatifs soit bien cadrée de manière à éviter la diffusion de tout message promotionnel.

des actions de communication et d'information, auprès de l'ensemble des acteurs du milieu scolaire, sont nécessaires pour une bonne appropriation des arguments en faveur du caractère injustifié et inadapté de la collation du matin.

Martin HIRSCH

Paris le 25 mars
2004

**Direction
de l'enseignement
scolaire**

**Service
des établissements**

**Sous-direction des
établissements et de la
vie scolaire**

Bureau
de l'action sanitaire
et sociale et de la
prévention

DESCO B4/NN/CK/ n°
2004-0095

Affaire suivie par :
Nadine Neulat
Christine Kerneur

Téléphone
01 55 55 38 70

Fax
01 55 55 38 02

Mél.
nadine.neulat
@education.gouv.fr

110 rue Grenelle 75007
Paris 07 SP

Le ministre de la jeunesse, de
l'éducation nationale et de la

à

Mesdames les rectrices et messieurs les
recteurs d'académie
Mesdames les inspectrices d'académie et
messieurs les inspecteurs d'académie,
directrices et directeurs des services
départementaux de l'éducation nationale
Mesdames les inspectrices et messieurs les
inspecteurs de l'éducation nationale
Mesdames les directrices et messieurs les
directeurs d'école

Objet : collation matinale à l'école.

La circulaire n° 2003-210 du 1^{er} décembre 2003 a précisé les orientations de la politique de santé en faveur des élèves dans le cadre d'un programme quinquennal de prévention et d'éducation.

L'un des axes prioritaires de ce programme concerne l'éducation à la nutrition et la prévention des problèmes de surpoids et d'obésité. Un certain nombre de mesures sont préconisées. Il était précisé dans la circulaire que l'opportunité et la composition de la « collation de 10 heures » feraient l'objet d'une saisine de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA), afin de disposer de tous les éléments scientifiques sur cette question.

La direction générale de la santé a saisi, sur demande de la direction de l'enseignement scolaire, l'Agence. Cette demande s'inscrivait dans le cadre des objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS) concernant notamment l'interruption de l'augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité, actuellement estimé à 16 % des enfants d'âge scolaire¹. L'AFSSA a rendu un avis le 23 janvier 2004. Il est annexé à la présente note dans son intégralité.

¹ Enquête réalisée par la DREES et le MJENR à partir du bilan de santé des enfants de 5-6 ans (juillet 2003)

A l'issue de cette expertise, et ainsi qu'il avait été annoncé dans la circulaire du 1^{er} décembre 2003, des recommandations peuvent être adressées aux écoles. 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.

I - La collation en milieu scolaire

Les principes régissant l'organisation générale des activités à l'école maternelle font l'objet d'un développement important dans le cadre des programmes d'enseignement de l'école primaire publiés au BOEN n° 1 du 14 février 2002. Il est notamment rappelé que « l'accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste, **de goûter ou de restauration scolaire** sont des temps d'éducation. Ils sont organisés et exploités dans cette perspective par ceux qui en ont la responsabilité ».

La question de la collation matinale, tout comme d'autres activités en rapport avec l'alimentation, ne peuvent être uniquement liées 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.

Il faut rappeler que les familles ont un rôle primordial en ce qui concerne les rythmes alimentaires de l'enfant, en particulier pour le petit déjeuner, et qu'il convient d'établir un lien étroit avec elles pour harmoniser les différentes prises alimentaires organisées à la maison et à l'école. Une information sur la collation et plus généralement sur les 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.

2 - Les recommandations

2.1. Les horaires et la composition de la collation

La collation matinale à l'école, telle qu'elle est organisée actuellement, 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. Il apparaît en effet nécessaire, tout en rappelant les principes forts qui découlent de l'avis de l'AFSSA, de laisser aux enseignants une marge d'interprétation afin de s'adapter à des situations spécifiques.

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.

2.2. 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 attentif aux prises alimentaires lors des récréations.

3 - Les actions d'éducation nutritionnelle et d'éducation au goût

Il est prévu, dans le cadre des programmes de l'école primaire, une sensibilisation aux problèmes d'hygiène et de santé : régularité des repas, composition des menus (cycles 1 et 2), actions bénéfiques ou nocives des comportements, notamment dans l'alimentation (cycle 3).

En appui des enseignements, il est nécessaire de développer des actions nutritionnelles, d'éducation au goût et à la consommation. Des écoles ont déjà mis en place de tels projets, que ce soit dans le cadre des classes à projet artistique et culturel (PAC), des classes de découverte ou transplantées. D'autres projets impliquent la collaboration entre les écoles, les collectivités locales et les professionnels de soins².

La restauration scolaire³ doit aussi permettre de mener des actions d'éducation à la nutrition, de faire découvrir aux enfants des aliments et des saveurs qu'ils n'ont pas toujours l'occasion de découvrir à la maison. L'élaboration des menus pourrait être l'occasion d'une collaboration plus étroite avec les familles. Cette éducation nutritionnelle doit être également, pour plus d'efficacité, complétée par un volet lié à l'activité physique afin de maintenir un équilibre entre les apports nutritionnels et les dépenses énergétiques.

Diverses ressources documentaires et pédagogiques sont à disposition des enseignants pour mener ces actions : le catalogue du SCEREN et la pédagogie santé de l'Institut national de prévention et d'éducation à la santé (INPES)⁴.

4 - Les actions de repérage et de prévention des problèmes de surpoids

Il convient par ailleurs de compléter les actions d'éducation par des actions de prévention.

A cette fin, le repérage et la prise en charge des élèves en surpoids ou obèses est renforcé. Des outils de dépistage - disque Indice de masse corporelle (IMC) et courbes de poids - ont été mis à la disposition des médecins et des infirmières de l'Education nationale afin d'être utilisés lors des bilans de santé et des dépistages infirmiers.

²A titre d'exemples :

-le projet EPODE regroupe dix villes : Asnières, Beauvais, Béziers, Evreux, Meyzieu, Roubaix, Royan, Saint Jean, Thiers, Vitry. L'objectif est de mobiliser les acteurs locaux dans le domaine de l'alimentation et de favoriser un programme d'incitation à l'activité physique.

Cette prévention s'adresse essentiellement aux familles, aux enseignants et aux partenaires locaux. Le projet s'étend sur 5 ans.-le projet du département du Val de Marne (conseil général, inspection académique), dont l'objectif est de promouvoir une politique nutritionnelle à l'école par la mise en place de fontaines d'eau et de lait et la promotion de la consommation de fruits, ainsi que par le développement de l'activité physique, le dépistage et la prise en charge des élèves en surpoids ou obèses. ³

Se reporter à la circulaire interministérielle n°2001 -118 du 25 juin 2001 relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments B.O.E N n°9 du 28 juin 2001.

⁴ <http://www.inpes.sante.fr>

Les familles dont les enfants présentent un problème de surpoids ou d'obésité seront avisées et conseillées, si elles le souhaitent, pour une éventuelle prise en charge par les professionnels du réseau de soins.

Pour conclure, la question de la collation matinale s'inscrit dans une approche éducative globale contribuant à un enjeu majeur de santé publique. C'est pourquoi il est important que chacun dispose d'une information scientifiquement valide, compréhensible de tous et indépendante afin que les élèves puissent bénéficier d'actions concrètes et visibles visant à améliorer l'état nutritionnel et à les préparer à une meilleure qualité de vie à l'âge adulte.

P/le Ministre et par délégation
Le Directeur de l'enseignement
scolaire

Jean-Paul de GAUDEMAR

**PROGRAMME NATIONAL
NUTRITION SANTE**

VOLET SCOLAIRE CHARENTE

PNNS

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE

*Boire de l'eau est indispensable tout au long de la journée
En cas de pratique sportive intense ou de forte chaleur, sa consommation doit être accrue.*

DES POINTS D'EAU ACCESSIBLES ET ATTRACTIFS EN SCOLAIRE

Des conseils d'installation

Le point d'eau est situé sur une canalisation fréquemment sollicitée, (dès l'ouverture de l'établissement et régulièrement dans la journée)
Le point d'eau n'est pas situé au bout de cette canalisation,
L'eau froide arrivant à ce point d'eau n'a pas été adoucie,
Le point d'eau est installé à l'abri du soleil, du gel et du vent (poussières),
Le point d'eau est installé hors des sanitaires,
Le point d'eau est accessible aux élèves toute la journée,
Le point d'eau est destiné et signalé exclusivement à la boisson,
Le point d'eau n'est pas équipé de brise-jet, de flexible, etc.,
Le point d'eau est équipé d'un robinet adapté pour le remplissage de verres,
Des verres sont mis à disposition, et des poubelles s'il s'agit de verres jetables.

Cas des fontaines réfrigérées

Mêmes conditions sanitaires d'installation que ci-dessus.
La fontaine ne comporte pas de réserve d'eau.
Un autre point d'eau non réfrigérée est prévu.

Des conseils d'utilisation

*Après stagnation prolongée de l'eau dans les canalisations, (début de semaine, rentrée de vacances scolaires, etc.), faire couler l'eau avant-toute utilisation afin d'effectuer une bonne vidange du réseau intérieur.
*S'il subsiste des points d'eau exposés au soleil, faire couler l'eau avant chaque période d'utilisation (récréation, etc.) jusqu'à retrouver une eau fraîche.
*Au restaurant scolaire, les pichets ne sont pas remplis à l'avance.
les pichets sont nettoyés systématiquement après chaque service.

Protéger, économiser : l'eau est un bien précieux.

Des questions sur l'eau : Technicien DDASS Charente 05 45 97 46 36

Des obligations :

L'établissement ne doit être alimenté que par un réseau d'adduction publique,
Le branchement public ne doit pas être en plomb,
Les canalisations intérieures ne doivent pas être en plomb,
Les canalisations en galvanisé seront toujours en amont des canalisations en cuivre.

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE

VOLET SCOLAIRE CHARENTE

DISTRIBUTIONS ALIMENTAIRES EN MILIEU SCOLAIRE

GRUPE DE TRAVAIL

« PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE / VOLET SCOLAIRE / CHARENTE »
(Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales, Inspection Académique : Promotion de la Santé en faveur des Elèves, Rectorat : Restauration Collective, Direction Régionale de l'Agriculture et de la Forêt, Conseil Général : Protection Maternelle et Infantile, Association des Maires, Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale de la Charente, Direction de l'Enseignement Catholique, Comité de Coordination des Collectivités Poitou-Charentes, Fédération des Conseils de Parents d'Elèves, Association des Parents d'Elèves de l'Enseignement Public, Comité Départemental d'Education pour la Santé .)

NOVEMBRE 2003

DISTRIBUTIONS ALIMENTAIRES EN MILIEU SCOLAIRE

REFERENCES

Circulaire 25 juin 2001, circulaire 9 janvier 2002 (extraits)

BOISSONS : « En ce qui concerne la boisson, et dans le cadre des objectifs nutritionnels et de la mission éducative de la restauration scolaire inscrits dans l'avis du Conseil National de l'Alimentation du 30 septembre 1997, il n'appartient pas à l'école de proposer autre chose que de l'eau, des jus de fruits*, et éventuellement du lait si cela apparaît nécessaire pour atteindre les objectifs fixés pour le calcium. L'accès aux autres types de boissons sucrées, dont l'intérêt en tant que boisson plaisir ou boissons sociales ne peut être nié, relève d'autres préoccupations et d'autres modes de gestion qui ne font pas l'objet des présentes recommandations nutritionnelles. Ces boissons présentent spontanément, pour de nombreuses raisons, un attrait fort pour les enfants. Leur consommation en quantité importante n'est pas favorable sur le plan nutritionnel, dans l'état actuel des connaissances, et il ne semble pas revenir à l'école d'initier ou d'encourager officiellement ce type de comportement lors d'une prestation alimentaire. » (*jus de fruit : pur jus ou 100% jus).

« L'eau du réseau public doit être à disposition des convives sans restriction de quantité. »

« En cas de pratique sportive intense ou de forte chaleur, sa consommation doit être accrue. En complément des actions permettant l'amélioration des repas, les actions relatives à l'environnement de l'offre alimentaire dans les encintes scolaires peuvent être impulsées, notamment la mise à disposition de fontaines d'eau fraîche, le lancement de débats, avec les responsables d'établissements et les associations de parents d'élèves, sur le contenu des distributeurs de boissons/aliments dans les établissements scolaires. »

« Au cours des repas, la seule boisson indispensable est l'eau. »

« En restauration scolaire, il est déconseillé de distribuer des boissons sucrées au cours des repas principaux (déjeuner et dîner). »

« La distribution de lait au cours des repas dans les établissements scolaires, type collège ou lycée, peut être recommandée compte tenu des insuffisances possibles d'apports calciques par l'alimentation. » « Un lait demi écrémé est à privilégier. »

COLLATIONS : « Compte tenu de l'augmentation 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. Il serait souhaitable qu'ils aient à leur disposition du lait, du pain, des fruits, ou des yaourts pour combler ce déficit au plus tard 2 heures avant le déjeuner. »

« La distribution de lait à l'arrivée en classe le matin est à encourager. Un lait demi écrémé est à privilégier. »

Textes disponibles à la DDASS.

EN PRATIQUE

Propositions à adapter localement sur les bases des circulaires citées en références

Promouvoir l'eau du réseau public comme boisson quotidienne
Mettre à disposition des élèves des points d'eau accessibles et attractifs
voir page suivante

Aux repas : de l'eau du réseau public.

Du lait pourra être servi au repas si cela est nécessaire pour atteindre les objectifs fixés pour le calcium en collège ou lycée (cf. circulaire 25 06 01), il sera demi écrémé et non sucré ; il ne remplacera pas l'eau .

Promouvoir dès le plus jeune âge la prise quotidienne d'un petit déjeuner avant l'arrivée dans l'établissement
Pas de prise alimentaire dans la matinée

En cas de nécessité ponctuelle :

lait demi écrémé, pain, fruits frais , yaourts

De préférence : à l'accueil, avant la classe

(et dans tous les cas au plus tard 2 heures avant le déjeuner.)

Lutter contre le grignotage dans la journée

Impulser

des débats avec élèves et parents sur l'opportunité, l'accessibilité et le contenu des distributeurs boissons /aliments,

une concertation autour de l'alimentation des élèves : entre la commune, l'établissement, les élèves, les parents, le médecin scolaire, la garderie, le restaurant scolaire, le centre de loisirs, etc.

PROJET DEPARTEMENTAL

Recommandations générales

Avant propos:

Un groupe de travail constitué par des professionnels de l'éducation nationale et partenaires de l'école ((IEN, conseillers pédagogiques, médecins de PMI et scolaire, directeurs et enseignants de maternelle, parents) a participé à la rédaction de ce carnet.

Ce carnet est destiné aux enseignants et directeurs d'école de Charente, il servira de support aux différentes réflexions conduites au sein des écoles (conseils d'école, de maîtres, de cycles ...). Les propositions définies restent à contextualiser, chaque équipe aura le souci de s'approprier les contenus et de les adapter aux besoins et ressources de leur environnement.

Des réunions, conduites au sein des écoles, en présence des familles et des élus, permettront de définir précisément le rôle de chacun : le petit déjeuner est à prendre à la maison, la collation, parfois facultative, proposée par l'école, ne répond pas aux apports caloriques nécessaires. Il convient de différencier la collation matinale du projet pédagogique « éducation au goût » conduit dans un apprentissage disciplinaire, différent lui aussi du goûter d'anniversaire qui a un caractère plus festif.

Les textes officiels et circulaire inclus à ce carnet préconisent la disparition totale de la collation matinale à l'école. Les changements d'habitudes dans les écoles sont souvent source d'inquiétude et de questionnements. L'accompagnement proposé par le groupe « Mission maternelle » vise à accompagner les équipes pédagogiques dans l'évolution de pratiques depuis longtemps installées, pour aboutir, comme cela est déjà en pratique dans certaines classes, à la suppression totale de la collation matinale scolaire.

La collation du matin :

Cette collation est une mini prise alimentaire car rien ne peut remplacer le petit déjeuner pris le matin à la maison, les élèves pourront choisir de la prendre ou non en arrivant à l'école.

La collation prend place à un moment et dans un lieu choisis :

- En fonction des besoins de chacun des élèves (référence à l'heure de prise du petit déjeuner).
- Quand ? Trois heures avant le déjeuner pour les MS, GS et deux heures au plus avant le repas de midi pour les TPS et PS (recommandations du corps médical).
- Où ? Dans un coin spécifique de la classe ou de l'école.
-

"Lors de l'accueil quotidien, moment de classe à part entière, se multiplient les échanges entre enfants, mais aussi entre enfants et adultes. Il importe qu'à l'occasion de cette prise de contact avec l'école chacun puisse retrouver les repères qui jalonnent les espaces qui lui sont attribués... et venir occuper spontanément les coins collectifs aménagés pour ce moment particulier." (Qu'apprend-on à l'école maternelle? vivre ensemble p 99).

La collation s'inscrit dans un processus d'hygiène :

- avant, le lavage et le séchage des mains seront obligatoires et facilités.
- après, l'essuie tout papier individuel pourrait s'avérer utile.

La collation est un moment calme, partagé au rythme de chacun :

- moment convivial et plaisant pour le bien de tous.
- confort des enfants, installation correcte, assis à table.
- présence de l'enseignante ou de l'ATSEM.

La collation doit être saine et variée :

- Une seule prise
- Même type d'aliment pour les élèves qui prennent la collation ;
 - privilégier sur une semaine :
 - o la diversité et l'alternance
 - o les produits laitiers (partiellement écrémés)
 - o différents pains, indispensable à l'équilibre nutritionnel
 - o les fruits frais ou secs

Exceptionnellement, lorsque le petit déjeuner n'est pas pris à la maison par un enfant, sa collation sera plus conséquente.

Toute collation est accompagnée d'une boisson non sucrée :

- eau nature
- lait nature

Le choix du contenu de la collation devrait idéalement et utilement associer enseignants, ATSEM et parents en fonction du mode de l'accueil de l'école.

En cas d'allergie alimentaire avérée, contacter le médecin scolaire pour établir un Projet d'Accueil Individualisé (PAI).

Son organisation possible :

Trois types d'organisation possible seront à évoquer au conseil d'école :

- la collation est offerte par la mairie
- les familles, à la demande de l'équipe pédagogique, apportent l'aliment indiqué par l'enseignant de la classe.
- un don financier de la part des familles est fait à l'école (aucune obligation)

Mais en tout état de cause, c'est l'équipe pédagogique qui gère le contenu de la collation.

Types d'aliments à privilégier

Sur une semaine, les collations seront toutes différentes.

- Lait
- Yaourt nature
- Fromage blanc
- Compote

- une tranche de pain accompagnée
 - o d'un morceau de chocolat
 - o d'une portion de fromage : comté, emmental, chèvre, camembert...
 - o de beurre ou confiture ou miel

- un fruit frais de saison à partager (demi ou quart de fruit) ou fruits secs.

- salade de fruits avec éventuellement un gâteau sec.

N.B Les produits laitiers pourraient être fournis par la municipalité dans l'objectif de ne pas casser la chaîne du froid.

L'équipe pédagogique veillera à ce que les produits laitiers ne soient pas apportés par les familles, l'objectif étant de ne pas casser la chaîne du froid.

Informations

L'eau :

- **la boisson de base est l'eau, c'est un besoin vital**
- celle qui nous est distribuée ne présente aucun risque microbien
- il se peut qu'elle ait un léger goût dû au traitement qu'elle a subi : c'est un inconvénient, pas un danger
- il est nécessaire de faciliter l'accès aux points d'eau tout au long de la journée
- la mise à disposition d'une fontaine à eau fraîche est à envisager à l'école.

Des points d'eau devront être prévus dans toutes les écoles maternelles et élémentaires : verres plus bouteilles ou fontaines.

Des moments spécifiques seront prévus pour se désaltérer suivant les activités et la météo du jour seront organisés pendant la classe.(hors temps d'apprentissage)

Equivalence en sucre de quelques boissons sucrées.

Un verre de :

Cola
Soda
Jus de fruit
Eau aromatisée

= 4 morceaux de sucre

**Lettre pouvant être distribuée aux familles
à la suite d'une réunion d'information**

Rappel aux équipes pédagogiques

Présentation de la lettre à destination des familles

Le contenu des deux pages suivantes est à destination des familles d'élèves. Les différents points évoqués doivent être développés oralement par les équipes pédagogiques lors des réunions d'information de rentrée scolaire. Ce courrier, distribué en fin de réunion, permettra l'évocation des explications, consignes et informations données aux familles qui pourront relire ou se faire lire le contenu du texte lié à la collation matinale à l'école.

Lettre aux parents

Le goûter du matin à l'école maternelle : Une habitude à modifier car elle favorise le surpoids ou l'obésité des enfants.

Bref historique

Il fût un temps, juste après la guerre, où les enfants recevaient le matin à l'école une collation destinée à compenser les carences alimentaires. Puis cette habitude a perduré et a permis d'écouler les excès de production de lait, le lait étant un bon aliment pour les enfants...

Qu'en est-il de la réalité ?

Etat des lieux : arguments de pédiatres et de nutritionnistes

Nous sommes tous globalement sur nourris comme en témoigne la progression du surpoids et de l'obésité infantile des individus des pays industrialisés. **Il faut donc savoir changer les habitudes qui n'ont plus lieu d'être, à fortiori lorsqu'elles deviennent néfastes.**

En 1980, 5 % des enfants en âge scolaire sont atteints d'obésité ou de surpoids.

En 2003, 16% des élèves sont concernés soit 3 fois plus.

(Statistiques fournies par le professeur J.P. Girardet, pédiatre à l'hôpital Armand Trousseau de Paris).

La collation de 10 heures incite les enfants aux grignotages et désorganise le rythme et la composition des repas. Elle peut contribuer à construire de mauvaises habitudes se poursuivant ensuite au collège.

Chassons une idée reçue : Saviez vous que le « traditionnel coup de barre de fin de matinée » n'était en fait qu'un moment de « fatigue biologique fondamental avec refroidissement corporel » lié à nos cycles biologiques et qu'il ne s'agit pas d'une hypoglycémie à contrecarrer à l'aide d'une barre de céréales, d'un paquet de chocos, voire de chips ou de briquette de jus de fruits !

En résumé, seuls 4 repas par jour, sont nécessaires (un petit déjeuner complet et diversifié, le déjeuner, le goûter de 4 heures et le dîner).

Une enquête pédiatrique de 2004, démontre que seuls 7% des enfants de 3 à 6 ans ne consomment pas de petit-déjeuner tous les jours (soit seulement deux élèves dans une classe de 30 enfants). Doit-on imposer un apport supplémentaire à 93% des élèves, ayant déjà suffisamment mangé au risque de dérégler leur cycle alimentaire ? En effet, selon le professeur Vidhalet, « cette collation correspond à 15/20% de l'apport nutritionnel conseillé, et entraîne quotidiennement un apport supplémentaire moyen de 5%. Un jour ça va, une année, non. Car si vous donnez plus d'énergie à un enfant, il faut qu'il la dépense, sinon son corps s'adapte et grossit. »

Pour toutes ces raisons, le goûter du matin n'a plus de raison d'être : l'encas du matin est à l'origine d'un excès calorique qui ne peut que favoriser l'augmentation de l'obésité. L'Afssa* estime que la prise alimentaire de 10 heures dans le cadre scolaire n'est pas fondée « de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié ».

Les conduites à tenir

Le petit-déjeuner pris avant de quitter la maison est indispensable à l'équilibre de votre enfant.

Tous les spécialistes s'accordent pour dire que le petit déjeuner doit être équilibré et varié : il doit comporter un produit laitier, des céréales ou du pain et une portion de fruits.

En voici quelques exemples :

- un produit laitier : lait ou yaourt ou fromage
- du pain, des céréales, du beurre de la confiture
- des fruits frais ou secs ou en compote

Par ailleurs, la boisson de base est l'eau nature. Il est important d'en donner régulièrement dans la journée aux enfants.

Communication famille/école en cas de difficultés rencontrées

Dans le cas où pour des raisons très particulières, votre enfant ne pourrait se restaurer correctement avant de partir à l'école, vous pourrez prendre contact avec l'équipe pédagogique qui distribuera **occasionnellement**, aux seuls enfants qui ne l'auraient pas pris, un petit-déjeuner équilibré, dès l'arrivée à l'école.

Dans le cas où certains enfants arriveraient très tôt à l'école (7H30), une réflexion conduite en conseil d'école sera nécessaire pour aménager une solution adaptée aux cas particuliers (ex. : collation servie à l'arrivée des enfants à la garderie). Le mode de paiement sera à définir entre les partenaires concernés : élus, enseignants, parents. Cette réflexion est à conduire durant un conseil d'école.

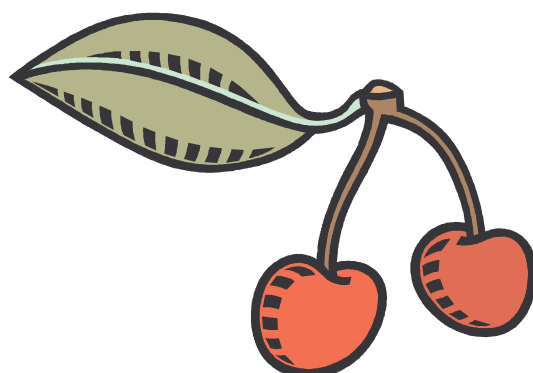
Education au goût

La collation est à différencier du **projet pédagogique ponctuel conduit par l'enseignant** (goûter d'anniversaire, initiation au goût...).

EN CONCLUSION

La collation matinale systématiquement proposée aux enfants en milieu scolaire reste une réponse inadaptée à l'absence du petit déjeuner. Pour la majorité des enfants de 3 à 6 ans qui déjeunent le matin, la collation devient superflue et néfaste et contribue à favoriser la progression de l'obésité : la collation devient alors facultative.

*afssa : *Agence française de sécurité sanitaire des aliments*



**COLLATION ET
EDUCATION AU GOÛT
A L'ECOLE MATERNELLE**

Collation et éducation au goût à l'école maternelle

La collation à l'école maternelle est différente du travail d'éveil, de développement et d'enrichissement du goût de l'enfant. Le moment de la collation n'est pas celui de l'éducation au goût qui s'attache à une démarche d'apprentissage.

Des activités pédagogiques conduisant l'enfant à découvrir et à mémoriser de nouveaux goûts, à affiner et à développer la curiosité gustative sont à conduire en classe durant les temps d'apprentissage(séquence déclinée en séances sur la journée, durant une période définie). Un travail conduit autour de la complémentarité des cinq sens favorisera un éveil et un enrichissement plus subtil du goût.

En février 1994, sous l'impulsion du Ministère de l'Education Nationale naissait « La semaine du goût ».

La motivation des enseignants, l'implication de professionnels de la restauration dans les classes, conduisaient alors un grand nombre d'enfants à découvrir le plaisir de saveurs nouvelles, agréables ou surprenantes, subtilement ressenties et partagées dans les classes.

Le cadre scolaire s'avérait un lieu propice aux expériences gustatives. Par confort de goûts acquis, par refus de goût nouveaux l'enfant se complaît, en la matière, dans le quotidien et la tradition familiale du milieu.

Même si des efforts considérables ont été déployés sur le plan diététique, la restauration scolaire ne peut répondre aux exigences d'une véritable éducation du goût.

Le besoin de motiver les enfants « gustativement amoindris » est donc réel. Les expériences nouvelles que sous tend un tel objectif trouvent place dans un projet d'école ou de classe par la conduite d'activités notionnelles et comportementales prévues dans les instructions officielles.



PERSONNES RESSOURCES

**Personnes ressources pouvant participer
à l'élaboration des projets ou à l'animation de réunions**

- Médecin scolaire
- Diététicienne
- Pédiatre
- Médecin traitant
- Infirmière de secteur
- Médecin de PMI
- Association des diététiciens de langue française –
Délégation Poitou - Charente : 19 rue de l'Union 16000 Angoulême (05 45 93 17 57).
- Comité départemental d'éducation pour la santé (CODES)
- Service prévention santé de la CPAM

Liste non exhaustive.

BIBLIOGRAPHIE

Bibliographie à destination des élèves

- Poèmes à dire et à manger (E. BRASNI – E. HOUDART) SEUIL JEUNESSE
- Copain de la cuisine (R. GROSJEAN) MILAN JEUNESSE
- Expériences à déguster (Croq'sciences – Cité des Sciences et de l'Industrie)
NATHAN
- Repères pratiques – Hygiène alimentaire. NATHAN.
- Pourquoi je dois manger équilibré (GORDON LLEWELLYN) GAMMA

Bibliographie à destination des adultes

- Fond documentaire et pédagogique en éducation nutritionnelle (CDRom) : CDDP d'Angoulême, CODES, CPAM et DDASS