





## ÉDUCATION À LA NUTRITION

### La collation matinale à l'École


La circulaire n°2003-210 du 1er décembre 2003 (  [BOEN n°46 du 11/12/2003](#) ) 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 scolaire. L'AFSSA a rendu un   [avis le 23 janvier 2004](#).

A l'issue de cette expertise, et ainsi qu'il avait été annoncé dans la circulaire du 1er décembre 2003, des  [recommandations](#) (33,15 ko) ont été adressées aux directeurs et aux directrices d'école le 25 mars 2004. 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.

### Les principes généraux

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.

### Les recommandations



#### 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

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.

### **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 vigilant aux prises alimentaires lors des récréations.



---

*Direction générale de l'Enseignement scolaire - Publié le 01 juin 2005*  
*© Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche*