

Poitiers, le 9 février 2017

Rectorat de l'académie
de Poitiers

Objet Collation matinale

Direction des services
départementaux de
l'éducation nationale
de la Vienne

La collation matinale à l'école n'est **ni systématique, ni obligatoire.**

Service promotion de
la santé en faveur des
élèves
Département de la
Vienne

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.

Elle ne se justifie pas pour les élèves qui ont pris un petit-déjeuner avant de venir à l'école.

Cependant, compte tenu des conditions de vie des enfants et des familles qui parfois entraînent des contraintes comme un lever tôt et ou l'absence de petit déjeuner, 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** (afin de ne pas pénaliser la consommation du déjeuner) et ce dans le respect du plan national nutrition santé. (Privilégier les fruits et les légumes, Eviter les aliments gras et sucrés comme les biscuits, céréales sucrées, viennoiseries, sodas, les chips...)

Certaines familles arguent du manque d'attention ou de fatigue en fin de matinée. La vigilance diminue dans la matinée et la glycémie baisse en restant dans des taux normaux.

La collation n'est pas systématique en milieu familial et son instauration en milieu scolaire peut inciter à supprimer le petit déjeuner et favoriser le grignotage.

La consommation de fruits et légumes est valorisée mais dans le cadre de repas (petit déjeuner, déjeuner, goûter, diner).

N°

Affaire suivie par
Docteur Florence Blottiaux
Conseillère technique

Courriel
florence.blottiaux@ac-poitiers.fr

Secrétariat
Marie-Paule Zucchini
Téléphone
05.16.52.65.95

Courriel
marie-paule.zucchini@ac-
poitiers.fr

Adresse postale
22 rue Guillaume VII le
Troubadour
CS 40625
86022 Poitiers cedex

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 (afin d'éviter des apports énergétiques excessifs), de les regrouper par exemple mensuellement, de veiller au contexte d'allergie alimentaire et d'hygiène.

À l'école élémentaire, il faut également être vigilant aux prises alimentaires lors des récréations.

Références

<http://www.education.gouv.fr/cid50297/la-sante-des-eleves.html> janvier 2017-
prévention du surpoids et de l'obésité

<https://www.anses.fr/fr/content/les-collations-%C3%A0-l%E2%80%99%C3%A9cole>
avis de l'anses sur les collations à l'école sept 2016

<http://eduscol.education.fr/cid47662/decouvrir-alimentation.html>
éduscol la collation matinale septembre 2015

Collation matinale à l'école publiée dans le JO Sénat du 19/09/2013 - page 2685
Question écrite n°08172 de Mme Françoise Boog (Haut-Rhin - UMP)

Circulaire du 25 mars 2004 la collation matinale à l'école DGESCO

Avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à la collation
matinale à l'école 23 janvier 2004

Archives de pédiatrie 10 (2003) 945–947 « la collation de 10 heures en milieu scolaire :
un apport alimentaire inadapté et superflu » par Comité de Nutrition de la Société
française de pédiatrie

Circulaire MEN N°2001-118 25-6-2001 relative à la composition et la sécurité des repas
servis en restauration scolaire