



Collation et goûter à l'école :

une rentrée sur de bonnes bases

Barre chocolatée glissée dans la poche, collation à la récréation du matin, goûter à l'école après la classe, parfois un autre à la maison... En cette période de rentrée, attention aux bonnes intentions et aux mauvaises idées. L'avis de deux diététiciennes expertes.

La prévention du surpoids et de l'obésité des enfants est aujourd'hui un enjeu de santé publique qui interpelle parents, enseignants, éducateurs. En Alsace, par exemple, elle a fait l'objet d'une circulaire académique pour sensibiliser les équipes enseignantes aux effets des collations scolaires sur l'équilibre alimentaire des enfants. En 2011, le comité Nutrition du Groupe d'étude des marchés de Restauration collective et nutrition (GEM-RCN) a établi des recommandations sur le sujet des collations et goûters.

La collation du matin : pas forcément utile, sauf circonstances particulières

Manger à la récréation du matin peut être considéré comme du « grignotage ». L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES, ex AFSSA) a même recommandé sa suppression, estimant qu'elle est un facteur de modification des rythmes alimentaires et d'excès caloriques (avis du 23 janvier 2004). Dès mars 2004, une circulaire de l'Éducation nationale rappelait aux directeurs d'école que la collation matinale ne doit être « ni systématique, ni obligatoire ».

Certains enfants ont cependant faim en arrivant à l'école. Quand ils ont pris un petit-déjeuner très tôt (en milieu rural par exemple, en raison du ramassage scolaire), on peut alors organiser une collation avant les cours en choisissant de préférence des aliments simples : tranche de pain, fruits en quartiers (plus faciles à consommer et qui évitent le gaspillage), verre de lait (demi-écrémé). « Mais la collation du matin doit toujours être proposée au minimum deux heures avant le déjeuner afin de ne pas n'interférer sur l'appétit des enfants au moment de passer à table. Et il ne faut pas en faire un 5^e repas, qui constituerait un apport énergétique non justifié, précise **Marie-Line Huc, diététicienne libérale représentante de l'AFDN dans le comité Nutrition du GEM-RCN.**

Le goûter après la classe : indispensable pause en attendant l'heure du dîner

Dans le cadre des activités périscolaires proposées aux écoliers, les collectivités sont amenées à organiser le goûter. Repas important, il permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner. Là encore, on recommande qu'il soit pris au moins deux heures avant le repas du soir. Le GEM-RCN éclaire sur la façon de le composer et recommande au minimum deux éléments parmi les aliments suivants : fruits, produits laitiers, produits céréaliers, plus une boisson (eau, jus de fruits, lait). Une tartine de pain accompagnée d'une barre de chocolat ou d'une cuillère de confiture servie avec un verre de lait, c'est aussi simplement bon. « Le goûter reste léger, sa vocation n'étant ni de compenser le déficit du déjeuner, ni de remplacer le dîner », estime Marie-Line Huc.

Selon **Mélanie Le Morzédec, diététicienne libérale membre de l'AFDN, coordinatrice du projet « Plaisir à la cantine » financé par la Direction régionale Alsace de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (DRAAF) et le Conseil général du Haut-Rhin** : « Le respect de l'équilibre alimentaire des enfants passe par une appréciation de chaque contexte au cas par cas. Pour cela, parents, enseignants et éducateurs doivent se coordonner pour assurer une cohérence de l'alimentation répondant aux vrais besoins des enfants, différents de ceux des adultes ».

Les aliments à privilégier pour les goûters

- Fruits crus, compotes, fruits secs, jus de fruit
- Lait, yaourt, fromage blanc nature ou aromatisé
- Pain baguette, pain bis, pain de campagne, pain aux céréales
- Chocolat en tablette, confiture, miel

Contacts presse : agence becom! T. 01 42 09 04 34 / www.becomagence.com

Mathilde Heidary, m.heidary@becomagence.com / Amélie Testa, a.testa@becomagence.com