

# Le goûter à l'école

## Ecole maternelle

Le goûter actuel est l'objet de nombreuses critiques depuis plusieurs années  
Différentes études ont montré que la grande majorité des enfants a pris un petit déjeuner  
La collation telle que proposée traditionnellement a deux inconvénients  
Celui de concerner tous les enfants même ceux qui n'en ont pas besoin  
Celui d'être beaucoup trop tardive

Pour répondre au mieux aux besoins des enfants et prendre en compte la problématique de santé autour de l'obésité, il vous est demandé d'effectuer certaines modifications

**L'apport alimentaire devra s'adresser exclusivement aux enfants qui peuvent en avoir besoin à savoir**

Ceux qui fréquentent la garderie tôt le matin

Ceux qui pour des raisons de transport scolaire auraient des difficultés à prendre un petit déjeuner suffisant à la maison

Ceux pour qui dans quelques situations bien particulières voire temporaires la nécessité en serait évidente

**Pour tous ces enfants, la collation devra de toute façon être proposée à l'arrivée à l'école**

Pour ce qui concerne les activités pédagogiques, notamment concernant l'éducation sensorielle elles restent tout à fait envisageables et sont à encourager

Il est important que les enfants puissent découvrir la diversité des produits et des plaisirs alimentaires. Goûter une tranche de pomme ou autre fruit ne peut se comparer en terme d'apport alimentaire à ce qui est servi lors des collations

## Ecole élémentaire

Les enfants apportent des goûters divers et variés, quelquefois assez copieux et consommés à la récréation, donc trop tard dans la matinée

Les arguments sont les mêmes que pour le niveau maternelle

Par ailleurs les responsables de la restauration scolaire font état depuis plusieurs années de la difficulté à faire manger des enfants qui n'ont plus faim lorsqu'ils arrivent à table

Il est donc souhaitable qu'après en avoir informé les parents **les enfants qui apportent un goûter soient invités à le consommer dès leur arrivée à l'école**

Cette disposition a pour objectif d'éviter que le petit déjeuner pris à la maison ne soit progressivement remplacé par cette collation tardive de la récréation, entraînant une modification des rythmes alimentaires et un déséquilibre de l'alimentation en général

L'alimentation est inscrite dans les programmes scolaires. Ce peut être l'occasion de donner aux enfants les explications nécessaires quant à ces dispositions

## Boire de l'eau

En règle générale les enfants ne boivent pas suffisamment pendant la journée

De plus, ils sont souvent consommateurs de boissons sucrées

Il est donc nécessaire de leur dire qu'ils ont besoin de boire de l'eau à différents moments de la journée et de réfléchir à la manière de leur en faciliter l'accès

**L'augmentation de la prévalence de l'obésité a certes des causes multiples. Il importe cependant que chacune soit prise en compte**

Marie Thérèse Lagrange  
infirmière conseiller technique

Réf. de textes à consulter

- Santé des élèves : programme quinquennal de prévention et d'éducation  
CM n°2003-210 du 1.12.2003 (3.4) BO n°46 du 11.12.2003
- Avis de l'agence française de sécurité sanitaire des aliments relatif à la collation  
matinale à l'école  
Afssa Saisine n°2003-SA-0281  
[www.afssa.fr](http://www.afssa.fr)
- Courrier aux directrices et directeurs d'école en date du 25.3.2004 n°2004-0095  
émanant de la direction de l'enseignement scolaire