

Extract of Ecole Les Petits Crets SCIEZ

<http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/les-petits-crets.sciez/spip.php?article506>

# Goûters aux récréations

- Informations Administratives - Règlement intérieur -

Publication date: mardi 9 septembre 2014

## **Description:**

Lors du Conseil d'Ecole du 19 novembre 2013, la question des goûters aux récréations, le matin et l'après-midi, a été débattue.

---

**Copyright © Ecole Les Petits Crets SCIEZ - Tous droits réservés**

---

Lors du Conseil d'Ecole du 19 novembre 2013, la question des goûters aux récréations, le matin et l'après-midi, a été débattue.

En effet, on peut s'interroger sur les horaires et la composition de ces collations.

Une prise d'aliments en milieu de matinée est-elle indispensable ?

Le constat est dressé que : de nombreux enfants apportent pour ces goûters des aliments trop gras et trop sucrés ; parfois même totalement inadaptés (sucrieries, biscuits apéritifs).

Dans un souci d'éducation à la nutrition, il a été décidé que :

- ▶ Seuls des fruits (frais ou secs) sont autorisés pour une éventuelle collation le matin.
- ▶ Pas de goûter l'après-midi à la récréation ; celui-ci sera pris dès le retour à la maison ou est organisé par la garderie périscolaire.


## Encas, collation ... que faut-il en penser ?

L'encas dans le cartable a souvent vocation à pallier l'absence de petit déjeuner.

Une étude récente réalisée en Aquitaine<sup>(1)</sup> auprès d'élèves de CE2 a établi que :

- plus de 96 % des élèves avaient pris un petit déjeuner,
- la moitié d'entre eux avait malgré cela un encas ou une collation dans le cartable, le plus souvent pour la récréation de 10 heures.

**L'avis des experts <sup>(2)</sup> :** En réalité, rien ne justifie la pratique des encas ou des collations, cumulée avec le petit déjeuner.



inspection académique  
Tarn-et-Garonne

académie  
Toulouse  
éducation  
nationale

## Quelles recommandations ?

Il est préconisé **d'encourager la prise quotidienne d'un petit déjeuner consistant** pour tous les enfants et de **supprimer les encas ou collation**.

Ce qui permettra, pour les enfants, dès la maternelle :

- **de prendre de bonnes habitudes** en termes de petit-déjeuner ;
- **de ne pas prendre l'habitude de grignoter** ;
- **d'améliorer au déjeuner la consommation des aliments recommandés** : légumes, fruits, produits céréaliers (pain, féculents...), produits laitiers ;
- **de diminuer les apports en graisses et sucres** dont il est préférable de limiter la consommation,
- **de respecter un bon rythme alimentaire** : 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et un goûter.

(1) [www.nutritionenfantaquitaine.fr](http://www.nutritionenfantaquitaine.fr) - Enquête CE2 ISPED 2005

(2) Comité de nutrition de la Société française de Pédiatrie et Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments ([www.afssa.fr](http://www.afssa.fr))

Les règles de l'équilibre alimentaire

3 repas par jour

+

1 goûter

Pas de collation

Pas de grignotage

De l'eau à volonté



Recommandations du Programme National Nutrition Santé

**En dehors des repas  
du midi et du soir :**  
**je prends un petit déjeuner,**  
**je ne prends pas de collation,**  
**je goûte une seule fois ...**  
**.... et je n'oublie pas de**



**Pour en savoir plus...**



Retrouvez la collection  
des GUIDES NUTRITION du PNNS  
sur : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)

et

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

La brochure d'information au format pdf :

<dl class='spip\_document\_1023 spip\_documents spip\_documents\_left' style='float:left;'> <a href="IMG/pdf/r11847\_61\_plaquette\_gouter.pdf" title='PDF - 2.7 Mo' type="application/pdf">