



## La collation matinale à l'École

- [Les principes généraux](#)
- [Les textes de référence](#)
- [Les recommandations](#)

### Les principes généraux

La question de la collation matinale ne peut être uniquement liée 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.

Les familles ont un rôle primordial en ce qui concerne les rythmes alimentaires de l'enfant, en particulier pour le petit déjeuner. Un lien étroit avec elles doit être établi pour harmoniser les différentes prises alimentaires organisées à la maison et à l'école. Une information sur la collation dans le cadre des 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 textes de référence

La [circulaire n°2011-216 du 2 décembre 2011](#) relative à la politique éducative de santé dans les territoires, précise les priorités retenues pour être programmées dans les projets éducatifs de chaque école ou chaque établissement. Un des objectifs concerne la généralisation de la mise en oeuvre de l'éducation nutritionnelle et la promotion de l'activité physique.

Dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) a rendu un avis le 23 janvier 2004 sur la collation matinale.

À l'issue de cette expertise, des recommandations 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 recommandations**

### **Les horaires et la composition de la collation**

La collation matinale à l'école **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.** Les enseignants doivent s'adapter aux situations spécifiques tout en respectant "les repères de consommation" du PNNS.

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.