

Le goûter du matin à l'école : une habitude à modifier

La collation de 10h incite les enfants aux grignotages et désorganise le rythme et la composition des repas. Elle peut contribuer à construire de mauvaises habitudes se poursuivant ensuite au collège. **L'encas du matin** est à l'origine **d'un excès de sucre** qui favorise l'augmentation de l'obésité, souvent composé de barres de céréale, de compotes, jus de fruit, de gâteaux industrialisés très sucrés...

Une barre chocolatée peut contenir jusqu'à 14g de sucre et la portion conseillée est de 25 g maximum par jour pour un enfant.

De plus, l'Agence Française de la Sécurité Sanitaire des Aliments estime que la prise alimentaire de 10h dans le cadre scolaire n'est pas fondée « de part sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié ».

Il est donc préférable de ne pas fournir de collation à votre enfant.

Cependant, dans le cas où pour des raisons très particulières, votre enfant ne pourrait se restaurer correctement avant de partir à l'école la collation sera tolérée est devra comprendre un fruit/légume ou une poignée de fruits secs.

Cette mesure prendra effet à partir du 1 décembre 2020. Cette décision a été adoptée à l'unanimité en conseil d'école.

Une action de prévention sur ce thème aura lieu au cours de l'année en partenariat avec l'infirmière scolaire.

La directrice, Mme EXERTIER et l'équipe enseignante.

L'infirmière scolaire du secteur Mme PHILIBERT