

## La collation matinale à l'école

Extrait de : <https://eduscol.education.fr/cid148674/les-petits-dejeuners.html#lien3>

**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 préélémentaire 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 jus de fruits purs, 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.

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.

À l'école élémentaire, il faut également être vigilant aux prises alimentaires lors des récréations.

### Les recommandations

[Avis de l'AFSSA du 23 janvier 2004 relatif à la collation matinale](#)