

Le goûter du matin à l'école

Source : kidexpo le web pédagogique

Le fameux goûter du matin à l'école est-il vraiment indispensable ?

Publié le 29 mai 2007 par [LeWebPédagogique](#) dans [Nutrition](#), [santé](#)

Sophie Treppoz, pédiatre, responsable du groupe **Obésité Pédiatrique** à l'**Association Française des pédiatres libéraux**, répond aujourd'hui à l'une des questions de parents.

Le fameux goûter du matin à l'école est-il indispensable ?

Parents, ne confondons plus petit-déjeuner et goûter du matin à l'école !



Interrogés par de nombreux pédiatres de France, vous êtes massivement attachés aux goûters du matin à l'école en maternelle et en primaire et majoritairement opposés à sa suppression pour les raisons suivantes : vous pensez que ce goûter est indispensable en raison du coup de barre de fin de matinée et parce que votre enfant n'a pas assez ou pas du tout « petit-déjeuné » avant de partir à l'école le matin ...

Et si vous vous trompiez ?

Il fut un temps où, après la guerre, les enfants recevaient le matin à l'école une collation destinée à compenser les carences alimentaires et prévenir l'alcoolisme. Puis cette habitude a perduré et a permis d'écouler les excès de production de lait, le lait ayant le mérite de contenir du calcium, il était donc bon pour les enfants... Ce qui est toujours vrai !

Mais nous n'en sommes plus là ! Nous sommes tous globalement sur nourris comme en témoigne l'évolution de la corpulence des individus des pays industrialisés. Il faut donc savoir changer des habitudes qui n'ont plus lieu d'être et a fortiori lorsqu'elles deviennent néfastes !

Rappelez-vous ! Après la naissance de votre enfant, une des bonnes étapes n'a t-elle pas été celle où il est « passé » à 4 repas vous permettant ainsi de « faire vos nuits » ? Quel drôle d'idée alors, que de vouloir le passer à nouveau à 5 voire 6 repas par jour et pour quelles (mauvaises) raisons ?



Chassons une idée reçue : Saviez vous que le « traditionnel coup de barre de fin de matinée » n'était en fait qu'un moment de « fatigue biologique fondamental avec refroidissement corporel » lié à nos cycles biologiques et qu'il ne s'agit pas d'une hypoglycémie à contrecarrer à l'aide d'une barre de céréales, d'un paquet de chocos, voire de chips ou de brique de jus de fruits !

Le grignotage n'est pas « diététiquement correct » : les avis sont unanimes et vous en êtes persuadés ! Or dès le plus jeune âge, on apprend à nos enfants que manger en dehors des repas,

avec les copains, est important puisqu'on le fait ! Cette habitude acquise en maternelle, perdue à l'école élémentaire avec le petit goûter glissé comme une preuve d'amour (c'est un peu de vous que vous donnez !) à la récré. Mais lorsque votre collégien, fort de ses bonnes habitudes, se précipitera sur le distributeur de friandises ou sur le pain au chocolat vendu à 10h au profit d'un voyage scolaire ou des enfants du tiers monde, cela va commencer à vous agacer...et je ne parle pas de votre lycéen ! Et pourtant il ne fera que reproduire un schéma qu'on lui enseigne depuis sa plus tendre enfance ... il ne tardera d'ailleurs pas à refaire la même chose avec ses propres enfants ! ! ! et ne comprendra pas qu'on le lui reproche !

On entend également les parents dire souvent que ce goûter permet d'apprendre la convivialité, de découvrir de nouvelles saveurs ou de nouveaux aliments. Mais pensez-vous réellement qu'il appartient aux enseignants, déjà surchargés, d'apprendre à nos enfants à manger ?

Bref, il est temps de **reprenre le temps** de faire un **bon petit déjeuner** avec les enfants avant le départ à l'école : cela peut signifier se réveiller plus tôt, préparer la table la veille, se préparer avant le réveil des enfants pour être disponible et ne pas confier cette tâche à la télévision... **Mais c'est un apprentissage fondamental et un moment délicieux !**

Bien nourri, (idéalement produit laitier, fruit et tartines, voire céréales de temps en temps à la place des tartines) votre enfant pourra alors attendre le repas de midi et aura l'appétit nécessaire pour apprécier les plats équilibrés proposés. Alors que bien souvent, calé par un goûter trop tardif, trop gras et trop sucré, il « boude » le déjeuner et se reporte sur le goûter de l'après-midi, trop souvent trop gras et trop sucré de nouveau... et on s'étonne qu'il aime de moins en moins les légumes ...

Alors prenez votre courage à deux mains et faites vous plaisir : démarrez dès demain un peu plus tôt... Prenez un petit déjeuner complet, ensemble et de façon conviviale. En partant à l'école, glissez dans la poche de votre enfant un baiser de « rouge à lèvres » sur un mouchoir en papier au parfum de maman ou de papa... et ne soyez pas inquiets de ses performances intellectuelles de fin de matinée !

Vous verrez qu'en peu de temps son appétit sera meilleur à la maison à midi ou à la cantine ! En tout cas soyez persuadés que ses habitudes et son équilibre alimentaire n'en seront qu'améliorés ! (Et accessoirement votre « budget goûter » allégé !)

J'espère que ces arguments, largement partagés par les professionnels de santé s'occupant de nutrition infantile en France, vous auront convaincus et que vous serez nombreux à modifier cette habitude, désormais obsolète et pourtant bien ancrée dans nos pratiques quotidiennes.

Bon petit déjeuner à tous...