

Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école (hors restauration scolaire)

www.grsp-centre.org

www.ac-orleans-tours.fr



Elaborées dans le cadre du

Programme Nutrition en région Centre



Sommaire

Fondements des recommandations4

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

La Plan Régional de Santé Publique (PRSP)

Recommandations concernant l'offre alimentaire à l'école5

Historique de la collation du matin à l'école

Nature et horaires de la collation

Des conséquences négatives sur l'équilibre alimentaire des enfants

Recommandations pour la collation du matin

Recommandations pour la collation de l'après-midi ou collation de 15 h

Propositions de solutions pour les situations particulières

Encas dans les cartables8

Recommandations pour les encas dans les cartables

Encas, collation et goûter des enfants restant à la garderie du soir ou à l'étude

Encas et activités physiques et sportives

Autres situations9

Anniversaires et événements festifs

Activités pédagogiques à caractère ponctuel

Consommation des productions des ateliers cuisine

Bonbons récompenses

Accès à l'eau de boisson

Annexe 1 : Le petit-déjeuner et le goûter10

Annexe 2 : Les repères de consommation du PNNS pour les enfants dès 3 ans et les adolescents....11

“Les principes régissant l’organisation générale des activités à l’école primaire font l’objet d’un développement important dans le cadre des programmes d’enseignement de l’école primaire publiés au BOEN n°1 du 14 février 2002.*”

Il est notamment rappelé que «l’accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste, de goûter ou de restauration scolaire sont des temps d’éducation. Ils sont organisés et exploités dans cette perspective par ceux qui en ont la responsabilité”.

Les recommandations développées ci-dessous s’inscrivent dans une approche globale contribuant à un enjeu majeur de santé publique. C’est pourquoi, il est important que chacun dispose d’une information scientifiquement valide, compréhensible de tous et indépendante, afin que les élèves puissent bénéficier d’actions concrètes et visibles, visant à améliorer leur état nutritionnel et à les préparer à une meilleure qualité de vie à l’âge adulte »

(extrait de la Note du ministre de l’Education Nationale sur la collation - mars 2004) **

Fondements des recommandations

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

L’enfance et l’adolescence sont des étapes déterminantes pour l’acquisition de comportements favorables à la santé en terme d’alimentation et d’activité physique. En effet, les habitudes alimentaires acquises pendant l’enfance auront une influence sur les comportements à l’âge adulte et ainsi sur l’état de santé de l’adulte. Ces habitudes se construisent prioritairement dans le cadre familial, l’école venant en complément.

Le PNNS*** initié le 31 janvier 2001 par le Ministère de la Santé, est actuellement dans sa seconde phase programmée jusqu’en 2010. Ce programme a pour objectif d’améliorer l’état de santé de l’ensemble de la population en agissant sur l’un de ses déterminants majeur qu’est la nutrition. Ceci en donnant des repères en terme de consommation alimentaire et d’activité physique afin d’augmenter la consommation de fruits et légumes, de fibres, de calcium, de diminuer la consommation de produits gras et sucrés tout en luttant contre la sédentarité

Un des objectifs du PNNS est l’interruption de l’augmentation du taux d’obésité chez l’enfant. En effet, l’augmentation de la prévalence de l’obésité s’est beaucoup accélérée au cours des dernières décennies. Le pourcentage d’enfants présentant un excès pondéral (situés au dessus du 97^{ème} percentile des courbes de corpulence française) est passé de 5 % en 1980 à 16 % en 2006. Une fois acquise, l’obésité est difficilement réversible, et chez l’adulte, elle est associée à des maladies telles que le diabète, les maladies cardiovasculaire et à une espérance de vie réduite.

Cette augmentation du surpoids et de l’obésité est liée à un mode de vie plus sédentaire et à des modifications des habitudes alimentaires .

Dans le cadre du PNNS, une réflexion a été menée sur le problème des prises alimentaires hors repas à l’école et en particulier sur la collation matinale.

*<http://www.education.gouv.fr/bo/2002/hs1/default.htm>

** <http://eduscol.education.fr/D0189/note-collation-25-03-04.pdf>

*** <http://www.sante.gouv.fr> thème nutrition

Le Plan Régional de Santé Publique (PRSP)

La loi n° 2004-806 du 9 août 2004 relative à la santé publique a pour enjeu d'impulser une meilleure prise en compte de la santé publique dans notre pays. Elle définit pour les cinq ans à venir les objectifs nationaux de santé. Elle précise que chaque région doit élaborer un plan régional de santé publique (PRSP) dont la mise en œuvre sera assurée par le groupement régional de santé publique (GRSP).

Elaboré d'une part à partir d'un diagnostic de l'état de santé de la population en région, d'autre part des plans de santé nationaux, le plan régional de santé publique en région Centre 2004-2008 s'articule autour de neuf thématiques prioritaires parmi lesquelles, la nutrition. L'objectif général du programme nutrition en région Centre est d'améliorer l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition et l'activité physique, un de ses objectifs spécifiques étant de réduire la prévalence de l'obésité dans la région en renforçant à la fois la prévention, le dépistage et la prise en charge du surpoids et de l'obésité. Au sein du groupement régional de santé publique, le programme nutrition de la région Centre est piloté par un comité pluridisciplinaire qui détermine les orientations concrètes des actions à mettre en œuvre. Il a notamment proposé de développer un projet d'ampleur régionale pour améliorer les pratiques de la collation à l'école.

Recommandations sur l'offre alimentaire à l'école

• Historique de la collation du matin à l'école

La distribution gratuite de lait dans les écoles date de 1954. A cette époque, le gouvernement présidé par Pierre Mendès-France proposait comme mesure pour lutter contre les carences nutritionnelles en calcium et pour pallier à l'absence de petit-déjeuner de valoriser le lait comme boisson de substitution. En 1974, cette distribution a été relancée pour offrir des débouchées aux excédents de production laitière.

La circulaire du 25 juin 2001 (MEN N°2001-118)* relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments préconise que lorsque "... des élèves se présentent en classe sans avoir pris de petit-déjeuner, il est souhaitable qu'ils aient à leur disposition du lait, du pain, des fruits ou des yaourts qui doivent être proposés au plus tard deux heures avant le déjeuner". La circulaire précise que son objectif "... est de pallier à des apports insuffisants (absence de petit-déjeuner à domicile, par exemple) et non pas d'augmenter l'ingestion calorique au-delà des apports nutritionnels recommandés".

• Nature et horaires de la collation

On assiste de plus en plus fréquemment à une dérive, les collations proposées aux enfants sont plus souvent composées de biscuits ou de viennoiseries que de produits laitiers ou des fruits. En outre, lorsque ces collations sont prises tardivement, elles pénalisent fortement la consommation lors du déjeuner des aliments qu'il est recommandé de consommer tels que les légumes, les féculents, les produits laitiers et les fruits.

*<http://www.education.gouv.fr/bo/2001/special9/default.htm>

Des conséquences négatives sur l'équilibre alimentaire des enfants

Sur le plan nutritionnel, cette collation soulève un certain nombre de réserves quant à ses conséquences sur l'équilibre alimentaire de tous les enfants à qui elle est proposée, et plus encore quant au risque propre qu'elle pourrait comporter pour la population d'enfants présentant des problèmes de surpoids ou prédisposés à en avoir. De plus, sur un plan pédagogique, proposer une collation va à l'encontre des efforts faits pour inciter à une meilleure prise du petit-déjeuner et encourage ainsi l'installation de cette habitude de grignotage pour l'école élémentaire, le collège, le lycée.

Par ailleurs, les données scientifiques* sur les besoins des enfants montrent que :

- Les besoins en calcium sont couverts dans cette tranche d'âge
- Plus de 90 % des enfants de maternelle prennent un petit-déjeuner
- L'obésité de l'enfant est en augmentation (16 % actuellement contre 5 % il y a 20 ans)

Dans le cadre du PNNS, le ministère de la santé a donc interrogé le comité nutrition de la Société Française de Pédiatrie* et l'Agence Française de Sécurité Sanitaire de Aliments (Afssa)**. Ainsi, les deux comités d'experts considèrent que :

La collation à l'école, de par sa composition, ses horaires, son caractère indifférencié et systématique, n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit-déjeuner »

• Le souci de pallier à l'insuffisance des apports matinaux observés chez une minorité d'enfants aboutit à un **déséquilibre de l'alimentation et une modification des rythmes alimentaires de la totalité des écoliers.**

• Cette prise alimentaire supplémentaire équivalente à du grignotage **est à l'origine d'un excès calorique**, qui ne peut que favoriser l'augmentation de la prévalence de l'obésité, déjà constaté depuis trente ans chez les enfants d'âge scolaire en France.

• La **distribution de lait n'est pas justifiée puisqu'il n'existe pas d'insuffisance d'apports calciques** dans cette tranche d'âge et que la collation à base de lait (notamment s'il est entier) représente une part trop importante de la ration calorique et lipidique journalière.

• La **distribution de lait entier et de biscuits contenant plus de 15% de matières grasses, de viennoiseries et de confiseries est à proscrire.**

De la même manière, la note du ministre de l'Éducation Nationale de Mars 2004 rejoint en partie ces constats*** :

• **La collation matinale** à l'école telle qu'elle est organisée 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.

• Il apparaît nécessaire, tout en rappelant les principes forts qui découlent de l'avis de l'AFSSA, de **laisser aux enseignants une marge d'interprétation afin de s'adapter à des situations spécifiques.**

*<http://www.sfpediatric.com/uploads/media/CNSFP-Collation-Ecole-ArchPediatr-2003.pdf>

**saisine n°2003-SA-0281 : Avis de l'A.F.S.S.A, relatif à la collation matinale à l'école. Maison Alfort : Afssa ;2004. En ligne : <http://www.afssa.fr>

***<http://eduscol.education.fr/DO189/default.htm>

Recommandations pour la collation du matin

Dans l'idéal, il est préférable de supprimer la collation systématique du matin à l'école, tout en encourageant la prise d'un bon petit-déjeuner pour tous les enfants, en cherchant des solutions pour les cas particuliers (cf Annexe 1).

Pour la mise en place de cette recommandation, il serait utile d'informer les familles que supprimer la collation permettrait:

- D'instaurer dès la maternelle, de bonnes habitudes en terme de petit-déjeuner et de limiter le risque de grignotage
- De favoriser une alimentation se rapprochant des recommandations nutritionnelles du PNNS* :
 - lors du déjeuner, l'enfant consommerait plus facilement des aliments tels que les légumes, les fruits, les produits céréaliers (pain, féculents) et les produits laitiers.
 - au cours de la journée, les apports en lipides et en sucres simples seraient diminués

Recommandations pour la collation de l'après-midi ou collation de 15 h

Les "petits goûters" proposés pour couper l'après-midi, sont tout aussi injustifiés que la collation du matin et doivent donc être également supprimés. Après le déjeuner, il n'y a pas de justification nutritionnelles à proposer une autre prise alimentaire avant le "vrai" goûter, pris habituellement par les enfants entre 16h30 et 17 h, soit chez eux, soit dans les structures d'accueil (garderie, étude, centre de loisirs...).

(extrait du livret d'accompagnement du guide des enfants et des adolescents pour tous les parents destiné aux professionnels de santé du PNNS, page 44 : les petits goûters au cours de l'après-midi)

Propositions de solutions pour les situations particulières

Enfants n'ayant pas pris de petit-déjeuner

Proposez un vrai petit-déjeuner **aux seuls enfants qui ne l'auraient pas pris avant le début de la classe**, en s'appuyant par exemple sur le système d'accueil périscolaire (garderie du matin). Les aliments proposés seraient **des aliments recommandés pour le petit-déjeuner** soit : des produits laitiers natures, ½ écrémés, non sucrés et du pain ou des biscottes ainsi que des fruits (crus ou cuits).

Souhait de la municipalité de garder le principe de la distribution de lait

Il est préférable d'opter pour du lait ½ écrémé sucré ou non et **d'intégrer cette distribution à des repas structurés** pris avec le système périscolaire (garderie du matin ou goûter de 16H30), tout en prévoyant alors de prévenir les parents de cette organisation.

"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. Il faut rappeler que **les familles ont un rôle primordial en ce qui concerne les rythmes alimentaires de l'enfant, en particulier pour le petit-déjeuner, et qu'il convient d'établir un lien étroit avec elles pour harmoniser les différentes prises alimentaires organisées à la maison ou à l'école. Une information sur la collation et plus généralement sur les actions d'éducation à la nutrition, fera l'objet d'une communication au conseil d'école.** Cette information pourra associer les personnels de santé de l'éducation nationale et des partenaires extérieurs compétents dans ce domaine."

(Extrait de la Note du Ministère de l'Education Nationale sur la collation, mars 2004)

* <http://www.mangerbouger.fr/pnns/index.ph>

Encas dans les cartables

Il est courant que les parents glissent des aliments dans le cartable de leur enfant. Le plus souvent ils craignent que si le menu de la cantine ne convient pas à leur enfant, celui-ci ne mange rien jusqu'au goûter.

(Extrait du livret d'accompagnement du guide nutrition des enfants et des ados pour tous les parents destiné aux professionnels de santé, PNNS, page 45 "les encas dans les cartables")

• Recommandations pour les encas dans les cartables

Rien ne justifie cette pratique. **Il est préférable d'encourager les enfants à prendre un petit-déjeuner et un déjeuner consistant** et à ne pas les inciter à avoir des prises alimentaires supplémentaires dans la journée, en dehors des repas, qui auraient pour conséquences de pénaliser la consommation d'aliments recommandés lors des repas. Ainsi, **à l'école élémentaire, il est souhaitable d'être vigilant aux prises alimentaires lors des récréations.**

Dans tous les cas, il est fortement recommandé que **les viennoiseries, confiseries, boissons sucrées et biscuits soient supprimés dans l'enceinte scolaire.** Il est préférable aussi de favoriser la consommation de fruits et produits céréaliers tels que le pain.

• Encas, collation et goûter des enfants restant à la garderie du soir ou à l'étude.

Le "vrai" goûter pris habituellement par les enfants après l'école, généralement entre 16 h 30 et 17 h **est important** car il permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner.

Pour les enfants restant à la garderie du soir et ayant pour cela des aliments prévus pour leur "vrai" goûter de 16 h 30 – 17 h dans leur cartable depuis le matin, il faudra envisager de trouver des solutions afin d'éviter que les aliments prévus pour ce goûter ne soient consommés à d'autres moments de la journée et en particulier lors de récréations du matin ou de l'après-midi.

Il pourrait par exemple être proposé que les structures périscolaires prennent en charge la fourniture du goûter de 16 h 30 plutôt que de demander aux familles de fournir un goûter individuel pour chaque enfant. Les familles seraient alors informées qu'il n'est pas nécessaire de fournir de goûter, ni d'en prévoir un autre au retour de l'enfant à la maison.

• Encas et activité physique et sportive

Pour les enfants ayant des activités physiques et sportives prévues pendant le temps scolaire ou périscolaire (hors compétition), il est recommandé de rappeler aux parents et encadrants :

- D'encourager les enfants :

- à **prendre un repas consistant** (comportant des féculents ou des produits céréaliers) **avant l'activité physique** (petit-déjeuner, déjeuner ou goûter selon l'horaire de l'activité).

- à bien s'hydrater, durant et après l'activité physique ou sportive, en prévoyant un accès à de l'eau (qui est la seule boisson recommandée).

• Il n'existe **aucune justification à une prise supplémentaire de boissons sucrées** (sirop, soda, boisson énergétique...) **ou d'aliments** (barre énergétique, biscuits...) **pendant ou après l'activité.**

(Extrait du Livret d'accompagnement du « Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents » destiné aux professionnels de santé, p118-120)

Autres situations

• **Anniversaires et événements festifs**

Ces événements festifs (anniversaires, fêtes de fin d'année, Noël...), régulièrement organisés par l'école ou le milieu périscolaire, sont fréquemment accompagnés d'une prise alimentaire qui privilégie souvent des aliments à densité énergétique élevée (gâteau, bonbons, boissons sucrées...). Lorsqu'ils gardent leur caractère exceptionnel, ces événements offrent un moment de convivialité, de partage, de diversité des plaisirs gustatifs, en même temps qu'ils créent des liens avec les familles le plus souvent associées aux préparations. Néanmoins, **il est souhaitable de ne pas les multiplier et de les regrouper**, par exemple mensuellement afin d'éviter des apports énergétiques excessifs. Ceci n'empêche pas de fêter de temps en temps également d'autres événements (sortie, accueil d'autre classe...). Pour ces fêtes, **il peut être envisagé des alternatives aux aliments riches en lipides et/ou glucides**, plus proches des recommandations du PNNS (salade de fruits sans ajout de sucres, jus de fruits "sans sucre ajouté" et aux produits laitiers ½ écrémés).

(Extrait du Livret d'accompagnement du « Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents » destiné aux professionnels de santé, p.44)

En ce qui concerne les anniversaires fêtés sur le temps scolaire, il est préférable :

- de **les regrouper mensuellement**, par exemple
- d'**en améliorer la composition ainsi que l'horaire** (plutôt entre 16 h et 16 h 30) afin qu'ils tiennent lieu de goûter (les parents pourraient être informés de ce goûter afin qu'ils puissent en tenir compte dans la gestion du goûter de leurs enfants à la sortie de l'école)
- d'**inviter les parents à limiter la quantité de bonbons et sodas qu'ils apportent**

• **Activités pédagogiques à caractère ponctuel**

Du fait de leur caractère ponctuel, ces activités de type "ateliers du goût, matinée petit-déjeuner, dégustations de fruits, ateliers cuisine..." ne sont pas assimilées à une collation ou à un encas. Néanmoins, **il sera autant que possible proposé des aliments recommandés** (fruits, légumes, produits céréaliers). **dans le cadre de repas structurés éducatifs**, mobilisant non seulement les enfants mais aussi les familles.

• **Consommation des productions des "ateliers cuisine"**

Ces productions devront autant que possible être consommées lors des repas structurés (dessert du déjeuner ou du goûter) afin de ne pas être source de grignotage.

• **Bonbons récompenses**

Les bonbons récompenses, offerts lorsqu'un enfant a bien travaillé, a été sage, ou après une activité sportive, **n'ont pas leur place dans le cadre scolaire ou périscolaire**.

En effet, la stratégie éducative basée sur le système de "punition- récompense alimentaire" peuvent avoir des répercussions défavorables sur l'apprentissage des bases d'une bonne éducation alimentaire.

Les aliments interdits deviennent plus désirables et l'aliment récompense est encore plus valorisé. **La consommation de confiseries restera d'autant plus un moment de plaisir qu'elle restera occasionnelle, sans être pris en récompense ou en consolation.**

Annexe 1 : LE PETIT-DÉJEUNER ET LE GOÛTER

Le petit-déjeuner

Il doit être composé de **deux à trois éléments** parmi les groupes d'aliments suivants :

- **Un produit céréalier** : des tartines, des biscottes ou des céréales peu sucrées
- **Un produit laitier** : du lait ½ écrémé (chaud, froid, nature ou aromatisé avec de la poudre de cacao), ou un yaourt, ou du fromage blanc, ou du fromage
- **Un fruit** : un fruit frais, une compote ou ½ verre de jus de fruit sans sucre ajouté
- **Une boisson** : du lait, du jus de fruit ou de l'eau

Il est recommandé de réserver les viennoiseries pour les petits-déjeuners des jours de fêtes.

(extrait du guide "nutrition des enfants et adolescents pour tous les parents", du PNNS, pages 69-70)

Éléments de dialogue avec les enfants et les familles pour encourager la prise d'un petit-déjeuner

• *Il n'a jamais le temps*

-Avancez légèrement l'heure de son réveil

-Organisez-vous différemment : toilette ou préparation des habits et du cartable la veille, heure de coucher un peu avancée

-S'il prend trop tôt le car de ramassage scolaire, limitez le petit-déjeuner à une boisson ou à un laitage et donnez-lui un petit encas à prendre avant le début des cours (fruit, pain et fromage, biscuits*...)

**Veillez à privilégier les biscuits secs riches en céréales et non ceux qui sont chocolatés ou garnis de confiture.*

• *Il n'a pas faim au réveil*

-L'odeur de pain grillé ou un jus d'orange fraîchement pressé peut ouvrir l'appétit

-Proposez lui de déjeuner juste avant de partir à l'école

-Donnez-lui un fruit, un yaourt à boire, un peu de pain qu'il prendra lorsqu'il aura faim, de préférence avant le début des cours.

(extrait du guide "nutrition des enfants et adolescents pour tous les parents" du PNNS, pages 70-71)

Le goûter

Idéalement il se compose **d'un ou deux aliments** à choisir parmi les groupes suivants :

- **Fruit** : un fruit frais, ou une compote, ou ½ verre de jus de fruit sans sucre ajouté.
- **Produits laitiers** : un verre de lait, ou un yaourt, ou du fromage.
- **Produits céréaliers** : pain accompagné de quelques carrés de chocolat, ou des biscuits secs riches en céréales.

(extrait du guide "nutrition des enfants et adolescents pour tous les parents", du PNNS, pages 72)

Le goûter pris par l'enfant à la sortie de l'école **est un "vrai" repas** en raison de la période de jeûne qui s'écoule entre le déjeuner et le dîner. Le goûter ne doit pas être confondu avec une prise alimentaire non structurée car il va permettre à l'enfant de tenir jusqu'au dîner et ainsi éviter le grignotage.

Il doit être pris **soit à la maison soit dans le cadre périscolaire.**

Un seul goûter suffit : si l'enfant goûte au centre de loisirs ne lui donnez pas un deuxième goûter à 18 heures, avancez plutôt l'heure du dîner s'il a faim.

Annexe 2 : LES REPERES DE CONSOMMATION CORRESPONDANTS AUX OBJECTIFS NUTRITIONNELS DU PNNS POUR LES ENFANTS A PARTIR DE 3 ANS ET LES ADOLESCENTS

Les formes et les quantités sont à adapter en fonction de l'âge de l'enfant










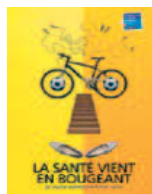
<p>Fruits et légumes</p> 	<p>Au moins 5 par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A chaque repas et en cas de petit creux • Crus, cuits, nature ou préparés • Frais, surgelés ou en conserve • Fruit pressé ou un demi verre de jus de fruits «sans sucre ajouté»
<p>Pains et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p> 	<p>A chaque repas et selon l'appétit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets) • Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées).
<p>Laits et produits laitiers</p> 	<p>3 ou 4 en fonction de la teneur de la portion et leur richesse en calcium</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur la variété. • Privilégier les produits nature et les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
<p>Viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs</p> 	<p>1 à 2 fois par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents. • Si 2 fois par jour, pour donner une plus petite portion à chaque repas. • Limiter les formes frites et panées. • Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalope de veau, poulet sans peau, steak haché à 5%)
<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.). • Favoriser la variété. • Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème).
<p>Produits sucrés</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attention aux boissons sucrées (sirop, sodas, boissons sucrées à base de nectar) et aux bonbons. • Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crème dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.).
<p>Boissons</p> 	<p>De l'eau à volonté</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas • Limiter les boissons sucrées (sirop, sodas, boissons sucrées à base de nectar).
<p>Sel</p> 	<p>Limiter la consommation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré . • Ne pas resaler avant de goûter . • Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson. • Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie et produits apéritifs salés.
<p>Activités physiques</p> 	<p>Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire une heure de marche rapide chaque jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • A intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux extérieurs...) sports collectifs ou individuels. • Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)

Tableau extrait du guide « La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents »

Les guides nutrition PNNS



L'affiche de promotion des repères nutritionnels à destination des enfants



Le guides des ressources en information et éducation nutritionnelle



Pour mener un projet d'éducation à la santé :
le guide « Education à la santé en milieu scolaire »



Retrouver les outils du Programme National Nutrition Santé sur :

www.sante.gouv.fr - thème : « nutrition »

www.mangerbouger.fr

eduscol.education.fr

Pour obtenir des renseignements complémentaires :
contacter le médecin ou l'infirmière, conseillers techniques de l'Inspecteur d'Académie
du Service de promotion de la santé en faveur des élèves de votre département