



LA PLACE DE L'ALIMENTATION DANS L'APPRENTISSAGE

L'alimentation, avec le sommeil et l'activité physique, joue un rôle essentiel dans la croissance de votre enfant et contribue à sa santé.

EN BREF

- Privilégier une **variété des produits alimentaires** lors des repas.
- Proposer une **activité physique régulière**.
- Apprendre à votre enfant ce qu'il mange.
- Associer l'enfant à son alimentation .

Conseils pour proposer une alimentation équilibrée à son enfant

Il est recommandé de manger à heures régulières. L'alimentation des enfants est souvent rythmée par trois repas : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner, auxquels s'ajoute un goûter. Cela peut varier en fonction des familles et des habitudes de chacun.

Il est important que votre enfant ait une alimentation variée et équilibrée qui sera bénéfique à sa santé et sa croissance. Certains aliments sont à consommer de façon privilégiée, notamment les fruits et légumes. D'autres produits sont à limiter lorsqu'ils sont sucrés (confiseries, boissons sucrées, crèmes dessert, biscuits, certaines céréales de petit-déjeuner...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...). L'eau est la seule boisson recommandée.

ASTUCE MALLETTE

Votre enfant ne prend pas de petit-déjeuner le matin ? Le petit-déjeuner est un moment essentiel de la journée. Il permet d'aider votre enfant à se concentrer et à apprendre, en apportant l'énergie nécessaire pour la matinée. En plus, quand c'est possible, c'est l'occasion d'un moment agréable à partager en famille.

Le petit-déjeuner "idéal" doit être composé d'un produit céréalier (par exemple du pain), d'un produit laitier (lait chaud ou froid, yaourt, fromage blanc ou fromage), d'un fruit, et si votre enfant a soif de l'eau.

Quelques suggestions pour faciliter la prise du petit-déjeuner :

- Se lever un peu plus tôt pour avoir le temps de prendre ce repas ;
- Si votre enfant prend très tôt le bus de ramassage scolaire, proposez-lui une boisson ou un laitage à compléter par un petit encas à prendre avant le début des cours: fruit, pain et fromage...
- C'est un temps de partage, vous pouvez en profiter pour petit-déjeuner ensemble.

L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs repas. Si votre enfant mange peu à un repas, il ne faut pas s'inquiéter, il se rattrapera lors des repas suivants. Dans le cas où votre enfant déjeune à la cantine scolaire, les menus sont affichés ou disponibles en ligne, ce qui peut vous permettre d'adapter les autres repas qu'il prend à la maison.

À SAVOIR

L'activité physique est essentielle pour la santé de votre enfant.

- On peut favoriser la marche pour les activités quotidiennes comme aller à l'école, aller à la boulangerie.
- Des jeux extérieurs peuvent être pratiqués : jeux de ballon, vélo, piscine, skate, roller, trottinette.
- Il est important de limiter la sédentarité de votre enfant, donc le temps qu'il reste assis.
- Respecter la quantité et la qualité du sommeil nécessaire à votre enfant et la régularité de l'heure du coucher.
- Il y a des activités à pratiquer ensemble : balade à vélo, jogging ou promenade, parcours de santé. Vous trouverez ici des idées d'activités physiques à proposer à votre enfant.

Les goûts se construisent pendant l'enfance puis l'adolescence et jusqu'à l'âge adulte suivant un apprentissage progressif qui peut se faire lors des repas familiaux, à la cantine, en cuisinant, etc. Un enfant a besoin d'un peu de temps pour s'accoutumer aux nouveaux goûts.

La restauration scolaire

Les services de restauration scolaire proposent aux enfants des menus adaptés à leur besoins. Des **représentants de parents** peuvent participer aux commissions menus qui sont organisées pour valider les menus élaborés, échanger sur l'équilibre nutritionnel et la variété des menus. Le fonctionnement des cantines propose généralement soit un service à table (notamment à l'école maternelle) ou en self (collège et lycée et parfois à l'école élémentaire). Quelle que soit l'organisation, les enfants se voient très souvent confier des responsabilités adaptées à leur âge (gestion du service de l'eau ou du pain...).

En savoir plus sur education.gouv

À SAVOIR

La restauration scolaire est une compétence des mairies, départements et régions.

Depuis 2017, il est inscrit dans la loi que l'inscription à la cantine des écoles primaires, lorsque ce service existe, est un droit pour tous les enfants scolarisés.

L'éducation à l'alimentation à l'école

L'éducation à l'alimentation dispensée à l'école participe aussi à la lutte contre le gaspillage alimentaire et à la prévention du surpoids et

de l'obésité. Pour la promotion d'un bon état de santé, une activité physique suffisante est aussi nécessaire.

De la maternelle au lycée, avec les programmes d'enseignement (éducation physique et sportive, sciences de la vie et de la terre, histoire-géographie, langues vivantes, etc.) ou dans le cadre d'activités éducatives, les élèves découvrent tous les volets de l'éducation à l'alimentation :

- **nutritionnelle** ;
- **culturelle et patrimoniale** : les élèves peuvent découvrir, à travers l'étude de la gastronomie, un art de vivre, la découverte de pratiques culinaires différentes d'un pays à l'autre, la reconnaissance d'un patrimoine culturel immatériel par l'UNESCO, etc.
- **géopolitique** : enjeu mondial avec 7,5 milliards d'êtres humains sur Terre, l'accès à une alimentation de qualité et en quantité suffisante interroge les pratiques agricoles, les nouvelles techniques de production, les échanges entre pays, etc.
- **environnementale** : la gestion du gaspillage et des pertes alimentaires, les modes de production agricoles, la performance économique et environnementale, constituent également des enjeux d'avenir dans le cadre d'une responsabilité collective.

À SAVOIR

Dans le cadre de la stratégie nationale de prévention et de lutte contre la pauvreté, l'État finance des **petits déjeuners pour les écoles situées dans les territoires prioritaires**.

La mise en place de ces petits déjeuners suit les principes suivants :

- Les petits déjeuners doivent être équilibrés et de qualité,
- servis dans le respect des règles de sécurité et d'hygiène alimentaire,
- ouverts à tous les enfants,
- et accompagnés d'une action d'éducation à l'alimentation et d'une sensibilisation des parents au rôle du petit déjeuner.

En savoir plus sur les petits déjeuners à l'école

POUR ALLER PLUS LOIN

- Programme national "[Manger Bouger](#)".
- Le portail éducation à l'alimentation sur [éduscol](#).
- Le guide "[Nutrition des enfants et ados pour tous les parents](#)", vous trouverez d'autres conseils pratiques.

Publié le 16 mars 2020