



Association Française  
des Diététiciens Nutritionnistes

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

# Petits déjeuners en restauration scolaire

EN ZONES D'ÉDUCATION PRIORITAIRE & EN INTERNATS



## Au sommaire

p.1- OBJECTIF DU GUIDE

P.2- LE PETIT DÉJEUNER FACE AUX ÉVOLUTIONS ACTUELLES DE L'ALIMENTATION.

p.3- LES PRÉCONISATIONS DES POLITIQUES PUBLIQUES

p.5- LE PETIT DÉJEUNER EN ZONE D'ÉDUCATION PRIORITAIRE

p.6- LA COMPOSITION D'UN PETIT DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

p.9- LES GRAMMAGES RECOMMANDÉS (CF. GEM RCN 2015)

P.10- LES REPÈRES DE FRÉQUENCE / INTERNATS SCOLAIRES

p.11- LES CONDITIONS DE LA RÉUSSITE

p.12- QUESTIONS-RÉPONSES

p.13- BIBLIOGRAPHIE - WEBOGRAPHIE

P.14- EXEMPLES DE RECETTES

p.15- REMERCIEMENTS

## Objectif du guide



Ce document a pour but de proposer des recommandations nutritionnelles pour composer des petits déjeuners équilibrés et diversifiés dans les établissements scolaires de l'école maternelle au lycée.

Le petit déjeuner constitue dans la journée d'un enfant, un repas important, il assure des apports nutritionnels essentiels et permet à l'enfant de poursuivre une matinée d'activités.



*Ces recommandations ne concernent pas les Établissements d'Accueil de la Petite Enfance (0-3 ans).*



## Un repas que l'on délaisse de plus en plus :

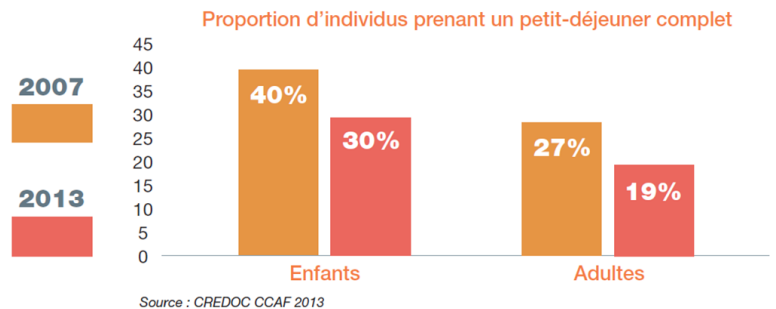
Après une hausse jusqu'en 2003, les enquêtes du CRÉDOC (1) (Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de Vie) mettent en évidence une baisse générale de la prise de petits déjeuners, plus accentuée chez les adolescents.

Le petit-déjeuner à la maison n'est plus un réflexe quotidien : de 2003 à 2007, la part des 13-19 ans prenant sept petits déjeuners par semaine a chuté fortement, de 79 % à 54 %, avant de remonter un peu à 59 % en 2010.

Chez les enfants de 3 à 12 ans, la baisse est régulière mais plus lente : 91 % en 2003, 87 % en 2010. Chez les adultes de 20 ans et plus, elle passe de 91 % à 86 %.

## Quelques données de consommation:

Le contenu même du petit-déjeuner des Français est de moins en moins diversifié : seuls 30% des enfants prennent un petit-déjeuner complet composé d'un aliment céréalier, d'un produit laitier, d'un fruit et d'une boisson chaude ou froide.



“

**On constate le recul du petit déjeuner**

## 4 conséquences majeures : des élèves plus fatigués, moins concentrés, attentifs et participatifs.

Le recul du petit-déjeuner n'est donc pas sans conséquences. Il remet en cause notre modèle alimentaire, il acte une mauvaise répartition des apports sur la journée, il génère de la fatigue et impacte sur l'attention notamment à l'école : près d'un enseignant sur deux identifie dans sa classe des élèves qui ont sauté le petit-déjeuner.

En moyenne, plus de 10% des élèves par classe arrivent le ventre vide à l'école, en particulier en REP et REP+ (Réseau d'Education Prioritaire).



## Les préconisations des politiques publiques (1)

### Les repères de consommation du PNNS (Programme National Nutrition Santé)

Un petit déjeuner complet et adapté se compose de : 1 produit céréalier + 1 produit laitier + 1 boisson + éventuellement un fruit.

**Quel produit céréalier ?** Du pain complet (idéalement) ou des céréales (les moins sucrées de préférence). Les viennoiseries ne sont pas des produits céréaliers. Parce qu'elles sont très grasses et sucrées, les viennoiseries doivent être consommées occasionnellement.

**Quel produit laitier ?** Du lait (chaud ou froid), un yaourt, un fromage blanc ou encore, occasionnellement, une part de fromage.

**Quel fruit ?** Kiwi, orange, banane, pêche, pomme... selon la saison. Cru à croquer ou cuit en compote sans sucres ajoutés.

**Quelle boisson ?** Eau ou lait chocolaté chaud ou froid qui compte à la fois comme une boisson et un produit laitier, café, thé, pour les lycéens, Le petit déjeuner permet aussi de limiter le grignotage, dans la matinée.

Le petit déjeuner doit couvrir à lui seul un quart des besoins énergétiques dont le corps a besoin dans la journée. Il permet d'alimenter en énergie les muscles et le cerveau pour réaliser les tâches quotidiennes, qu'elles soient intellectuelles ou physiques.

<https://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-etre/Un-bon-petit-dejeuner-pour-des-matins-boostes>



### Le PNNS souligne également que ...

L'eau est la seule boisson recommandée.

Les jus de fruits quels qu'ils soient, les boissons sucrées et les sodas, même light, les boissons dites « énergisantes » doivent être limités le plus possible ; dans tous les cas, pas plus d'un verre par jour.

L'eau peut aussi être apportée par le thé, le café (sans excès) et des infusions non sucrées.

Les céréales du petit déjeuner sucrées, les gâteaux, etc... contiennent souvent beaucoup de sucre, de gras et/ou de sel. Pour choisir parmi plusieurs produits d'une même catégorie vous pouvez vous aider du Nutriscore en limitant la consommation de produits D et E.

En plus d'être gras, sucrés ou salés, ces produits sont souvent ultra-transformés, c'est-à-dire qu'ils contiennent de nombreux additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, exhausteurs de goût, arômes...). Ces additifs figurent sur la liste des ingrédients, souvent avec la lettre E. On n'en connaît pas encore précisément l'impact sur la santé humaine. Par précaution, privilégier les aliments sans additifs ou avec la liste la plus courte d'ingrédients. Quand c'est possible, privilégier le fait maison en utilisant des produits frais, des aliments en conserve ou surgelés non préparés

<https://www.mangerbouger.fr/Lesrecommandations/Reduire/Les-boissons-sucrees-les-aliments-gras-sucres-sales-et-ultra-transformes>



### Les nouvelles recommandations nutritionnelles de l'ANSES (Agence Nationale Sécurité Environnement Santé)



Les recommandations nutritionnelles évoluent, le choix des aliments se précise.

Sur saisine du ministère de la santé, l'ANSES a travaillé à l'actualisation des recommandations nutritionnelles pour la population française. Les travaux sont en cours de publication.



Cette mise à jour des repères nutritionnels a été motivée par l'évolution des données scientifiques au cours des dix dernières années ; Les principales évolutions portent sur les nouvelles catégories d'aliments, la prise en compte des contaminants alimentaires et la mise à jour des recommandations nutritionnelles, tout en considérant les habitudes alimentaires des Français pour en faciliter l'acceptation.

L'ANSES propose une nouvelle organisation des groupes alimentaires :

- **Les légumineuses** sont séparées des féculents de par leur richesse en protéines et en fibres,
- **L'eau**, est la seule boisson indispensable, elle est donc séparée du groupe des boissons,
- **Les jus de fruits** quittent le groupe des fruits et légumes et rejoignent le groupe des **boissons sucrées**.



## Les préconisations des politiques publiques (2)

### Les recommandations du GEM RCN (Groupe d'étude des Marchés Restauration Collective et Nutrition) et plus encore.

La fiche « offre alimentaire en internat scolaire » rédigée par un collectif de membres du GEM RCN en 2017 apporte un éclairage sur le petit-déjeuner.

En internat, le petit déjeuner doit être varié, attractif et convivial. Il comporte 3 éléments principaux dont un aliment céréalier, un produit laitier, un fruit et une boisson.

Les boissons sont l'eau, le café, le thé, les jus de fruits de bonne qualité nutritionnelle (100 % fruits, sans sucre ajouté), ou le lait demi-écrémé de préférence non sucré. Le lait est à considérer comme une boisson et un produit laitier.

Les aliments céréaliers sont le pain, les biscottes, les céréales (favoriser les céréales les moins transformées type muesli, flocons d'avoine ou de riz dont la composition est mieux adaptée contenant notamment moins de sucre).

Les viennoiseries, pâtisseries et autres produits gras et/ou sucrés sont à limiter. Une fréquence d'un service par semaine est recommandée.

En repartant des constats relevés sur différents établissements et à l'aune des dernières recommandations, on propose de revisiter l'offre en intégrant les objectifs de la loi EGALIM pour une alimentation saine et durable.

<http://afdn.org/fileadmin/pdf/180207-reco-g-rcn-restauration-collective.pdf>

### L'avis du CNA (Conseil National de l'Alimentation) sur les enjeux de la restauration scolaire

Le **Conseil National de l'Alimentation** dans son avis N°77 sur les nouveaux enjeux de la restauration scolaire, propose de nombreuses pistes d'action.

- Favoriser le travail collaboratif entre le personnel médical (médecin et/ou infirmier) et le personnel de la restauration scolaire, notamment sur les projets d'animation spécifiques en lien avec l'alimentation.
- Solliciter, au sein de chaque établissement, la mise en place systématique d'une commission "Restauration scolaire" chargée de participer à la conception des menus et, plus largement, au fonctionnement du restaurant, permettant ainsi de revisiter les règles de vie.
- Sensibiliser et former les assistants d'éducation sur les missions de la restauration et sur le fonctionnement du service et plus particulièrement sur leurs fonctions éducatives et d'accompagnement des jeunes, au-delà des simples fonctions de surveillance.

### Les recommandations de l'Education Nationale sur le petit déjeuner

Le ministère encourage les chefs d'établissement à mettre en place des programmes d'actions ciblés sur l'alimentation dans le but de :

- Faire acquérir aux élèves des bonnes habitudes d'hygiène de vie et de lutter contre la néophobie alimentaire ;
- Généraliser la mise en œuvre de l'éducation à l'alimentation en promouvant les activités physiques pour une prévention du surpoids et de l'obésité ;
- Redonner du sens à l'alimentation et recréer le lien entre production et consommation, au travers de différentes thématiques : production, saisonnalité, territoires, patrimoine, cultures alimentaires, goût et spécificités des produits, métiers, etc. ;
- Lutter contre le gaspillage alimentaire.

L'alimentation s'inscrit dans la politique éducative de l'institution scolaire, l'école qui est promotrice de santé, a la responsabilité, en liaison étroite avec la famille, de veiller à la santé et au bien-être des jeunes qui lui sont confiés, de favoriser leur développement personnel et de les amener à la réussite scolaire.

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 d'eau. S'y ajoutent quelques suggestions pour faciliter la prise du petit-déjeuner :

- Se lever un peu plus tôt pour avoir le temps de prendre ce repas ;
- En faire un moment convivial, un moment de partage et on peut en profiter pour petit-déjeuner ensemble.

L'Education Nationale a donc une vision très précise de l'importance et de la composition de ce repas.

<https://eduscol.education.fr/cid148546/mises-en-oeuvre-programmes-d-enseignements-dispositifs-cadre-partenarial.html>



## Financement d'Etat pour des petits déjeuners dans les territoires prioritaires:

Dans le cadre de la **stratégie de prévention et de lutte contre la pauvreté**, le ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse et la secrétaire d'État auprès de la ministre des Solidarités et de la Santé ont annoncé le **financement par l'État de petits déjeuners dans les territoires prioritaires**.

L'objectif du dispositif est double :

- Ce dispositif doit participer à la **réduction des inégalités alimentaires** pour le premier repas de la journée, indispensable à une concentration et une disponibilité aux apprentissages scolaires.
- Un **volet éducatif** accompagne cette distribution afin d'apporter aux élèves une éducation à l'alimentation permettant de développer un projet **pédagogique et éducatif**.

Le pilotage de la mesure est assuré par le ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse grâce aux directeurs académiques des services de l'Éducation nationale (DASEN). Elle est destinée **aux écoles volontaires de tous les territoires dans lesquels un besoin social est identifié** - qu'il s'agisse de zones REP et REP+, mais aussi, par exemple, de quartiers de la politique de la ville (lorsqu'ils ne sont pas intégrés à l'éducation prioritaire) et de certaines zones rurales.

L'objectif du gouvernement est que 100 000 élèves puissent en bénéficier en 2019-2020.



## Premiers retours d'expérience

Dès 2019, 8 académies préfiguratrices (Amiens, La Réunion, Lille, Montpellier, Nantes, Reims, Toulouse, Versailles) ont commencé à promouvoir et mettre en place cette mesure qui sera généralisée au mois de septembre à l'ensemble du territoire français.

La mise en place de ces petits déjeuners doit cependant suivre 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.

“

**Aujourd'hui, 13% des enfants scolarisés en réseau d'éducation prioritaire (REP et REP+) arrivent à l'école le ventre vide**



Le budget prévisionnel devrait avoisiner 12 millions d'euros en année pleine, dès 2020. En France, on compte 3 millions d'enfants pauvres, soit 1 enfant sur 5. Un certain nombre d'entre eux n'a pas accès aux droits fondamentaux en matière de logement, d'alimentation et de santé.

## Des outils pour mettre en place la mesure

### Modèle de convention

[https://cache.media.eduscol.education.fr/file/alimentation/29/7/Convention-type\\_Petit-dejeuner\\_08\\_07\\_2019\\_1154297.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/alimentation/29/7/Convention-type_Petit-dejeuner_08_07_2019_1154297.pdf)

### Questions-Réponses pour la mise en place du petit-déjeuner à l'école :

[https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Action\\_sanitaire\\_et\\_sociale/11/3/FAQ\\_Petit-dejeuner\\_VF\\_1243113.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/11/3/FAQ_Petit-dejeuner_VF_1243113.pdf)

### Flyer pour informer les parents sur le dispositif

[https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Action\\_sanitaire\\_et\\_sociale/28/2/FLYER\\_RECTO\\_VERSO\\_1094282.pdf](https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Action_sanitaire_et_sociale/28/2/FLYER_RECTO_VERSO_1094282.pdf)



# La composition d'un petit déjeuner équilibré (1)

Suivant les recommandations rappelées précédemment :

- **Une boisson, pour l'hydratation**

Eau, thé, infusion, café léger ; le lait constituant souvent la boisson aliment.

- **Un produit céréalier pour l'apport en glucides**

Des tartines (issues de pains variés, en alternance, pain tradition, pain bis, pain complet, pain aux céréales) ou éventuellement des céréales peu sucrées (en limitant les formes grasses et/ou très sucrées à une consommation occasionnelle).

- **Un produit laitier pour l'apport en calcium, protéines et vitamines (A et D)**

Du lait (chaud ou froid, nature ou aromatisé) ou un yaourt ou du fromage blanc ou du fromage.

- **Un fruit pour l'apport en vitamines et en fibres**

Un fruit cru de préférence. Le petit déjeuner est aussi l'occasion de consommer la portion de fruits à coques recommandée pour la journée (en l'état ou inclus dans une préparation type pain, gâteau maison ...)

### On préfère un fruit à un jus de fruit !

- Les jus de fruits « maison » ou achetés sans sucre ajouté contiennent le sucre du fruit, ils sont donc sucrés : environ 10 g/100 ml soit 4 morceaux de sucre dans 1 verre, soit autant qu'une canette de soda ! **L'ANSES classe les jus de fruits dans le groupe des boissons sucrées** dont la consommation doit être limitée : 1 verre maximum par jour.
- Ils sont par ailleurs moins riches en fibres, en antioxydants et en nutriments qu'un fruit entier.
- Mieux vaut mâcher que boire! Pour une question de satiété : manger le fruit oblige à mâcher l'aliment solide, broyer les fibres, ce qui constitue une étape importante du processus de digestion. Un jus de fruits, avalé plus rapidement, engendre un moindre sentiment de satiété : on consomme donc plus facilement plus de sucre.



### Choix des aliments selon les recommandations du PNNS4 (1)

		AUGMENTER	ALLER VERS	RÉDUIRE
<b>PRODUIT CÉRÉALIER</b>	Pain (tous types)	Pain (tous types)	Pain complet et semi complet / Pain BIO	
	Céréales		Céréales complètes ou semi complètes / Céréales BIO type flocons d'avoine, de sarrasin	Céréales avec Nutriscore D et E
	Pâtisseries sèches <small>(tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)</small>		Biscuits et gâteaux (natures) avec Nutriscore A et B ou teneur en glucides <20 g par portion.	Biscuits et gâteaux avec Nutriscore D et E
	Pâtisseries <small>(type quatre quart)</small>		Recettes maison dont on maîtrise la quantité de sucre et la qualité des ingrédients	Pâtisseries avec Nutriscore D et E
<b>FRUIT</b>	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru BIO Fruit de saison	
	Fruit cuit		Fruit cuit BIO Compote sans sucres ajoutés maison ou pré-emballée	
	Fruits à coque <small>noix, noisettes, amandes non salées</small>	Fruits à coque	Fruits à coque BIO	
	Fruits secs <small>abricots, figues, pruneaux, raisins</small>		Fruits secs BIO	

# La composition d'un petit déjeuner équilibré (2)

## Choix des aliments selon les recommandations du PNNS4 (2)



		AUGMENTER	ALLER VERS	RÉDUIRE
PRODUIT LAITIER	Lait demi écrémé nature ou peu sucré		Lait nature BIO	Laits aromatisés sucrés
	Yaourt et autres laits fermentés natures ou peu sucrés		Yaourt BIO nature ou peu sucré < 10 g/pot	
	Fromage blanc/Petit suisse et autres fromages frais nature ou peu sucrés		Fromage blanc ou petit suisse nature BIO Nature ou peu sucré <10 g/100g	
	Desserts lactés			Tous les desserts lactés sucrés avec Nutriscore D et E
	Fromage		Fromage BIO Fromage AOP/AOC/IGP	Pas de fromage au lait cru avant l'âge de 5 ans
MATIÈRES GRASSES			Beurre BIO Beurre AOP	
PRODUITS SUCRÉS	Jus de fruits pur jus, sans sucres ajoutés			Tous les jus de fruits, même ceux sans sucre ajoutés
	Confiture, chocolat, miel, crème de marron, pâte à tartiner, pâte de fruit			Tous les produits sucrés

## Le petit déjeuner, une opportunité pour mettre en action les objectifs de la loi EGalim (1)



L'un des objectifs de la Loi Agriculture et alimentation adoptée en novembre 2018 issue des États généraux de l'alimentation (**EGalim**), est de favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour tous. Elle prévoit de nombreuses dispositions pour la restauration collective. La plus emblématique étant celle d'introduire 50% de produits durables ou sous signes d'origine et de qualité (dont 20% de produits bio) dans la restauration collective publique à partir du 1er janvier 2022.

Le petit-déjeuner est intégré à l'offre journalière et bénéficie des mêmes objectifs de qualité, quant à la qualité des denrées alimentaires proposées aux enfants :



### Quelle boisson ?

Café, thé, lait chocolaté chaud ou froid qui compte à la fois comme une boisson et un produit laitier.  
Privilégier des achats auprès de distributeurs qui affichent des ambitions d'achats éthiques.  
Proposer du jus de fruit fraîchement pressé ou 100% pur jus (1 verre maximum).  
Préférer au distributeur de jus reconstitué, les machines à presser les oranges ou les extracteurs de fruits, le jus est beaucoup plus qualitatif (saveur, nutrition) et le débit de ce type de machine permet de limiter le niveau de consommation des élèves.



### Quel produit laitier ?

Proposer du lait nature demi-écrémé accessible en distributeur ou conditionné en brique.  
Préférer des laitages nature (yaourt, fromage blanc) en pot individuel ou en vrac.  
Privilégier des achats auprès de producteurs locaux et des produits BIO.

# Le petit déjeuner, une opportunité pour mettre en action les objectifs de la loi EGalim (2)

## Quel produit céréalier ?



- **Un pain de qualité :**

Varié les pains au fil de la semaine.

Afficher le nom du boulanger, l'origine des farines notamment si elles sont issues d'une production locale.

Il existe des pains réalisés avec des farines Label Rouge.

- **Des céréales bien choisies :**

Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe. C'est à dire des pétales ou des flocons de blé, maïs, avoine, sarrasin dont l'ajout de sucre est limité.

- **Les viennoiseries et gâteaux maison :**

Croissant, pain au chocolat, pain aux raisins, chausson aux pommes, brioche, produits gras (+15% de matières grasses) et sucrés (2 à 4 morceaux de sucre/portion), sont proposés en fréquence limitée à une fois par semaine.

Privilégier les fabrications artisanales voire « maison » quand c'est possible.

## Quel fruit ?



Proposer des fruits de la saison.

Les salades de fruits et les compotes maison permettent de valoriser des fruits moins présentables.

Certes ce type de préparations mobilise un cuisinier et du temps de préparation, mais elles s'inscrivent aussi dans le plan de lutte contre le gaspillage alimentaire de l'établissement.



## Les aliments à tartiner

Une variété de produits pour agrémenter le pain, choisie avec soin, pour être en cohérence avec les objectifs de qualité de l'établissement.

- Du beurre AOC que l'on peut intégrer dans les 50% d'achats de produits sous signe de qualité attendus par la loi EGALIM
- Des confitures artisanales en pot plutôt qu'en barquettes individuelles.
- Des miels de pays en pot plutôt qu'en flacon ou barquette aux provenances lointaines.



## Un effort financier qui n'est pas vain :

C'est sans doute le repas le plus apprécié dans la journée d'un interne, il mérite qu'on le soigne et puis qu'on lui délègue **une équipe de cuisine**, qui pourra réaliser quelques préparations maison dans le cadre de petit déjeuner à thèmes (porridge, pancake, crêpe, muffin) ou de valorisation de produits (compote, salade de fruits, pain perdu, pudding).

## Alerte

- **La place des produits sucrés à base de soja: desserts, biscuits, boissons :**

Dans l'attente des résultats de travaux de l'Anses actuellement en cours, il convient d'éviter la présentation de produits à base de soja, contenant des phyto-estrogènes. On recommande donc de ne pas proposer plus d'une composante à base de soja par jour : intégrant petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

- **La place des produits à base d'autres végétaux (jus de riz, amande, avoine...):**

Ces produits s'ils sont utilisés en tant que produit remplaçant le lait ne présentent pas d'intérêt spécifique. Leurs qualités nutritionnelles sont très variables et parfois déficitaires (sauf s'ils sont enrichis) en nutriments importants pour les enfants et ils constituent une source de sucre supplémentaire.





# Les grammages recommandés (cf. GEMRCN 2015)



	<b>PETIT DÉJEUNER, GOÛTER, PRODUITS prêts à consommer, en grammes (+ ou -10 %)</b>	<b>Enfants en maternelle</b>	<b>Enfants en élémentaire</b>	<b>Adolescents</b>
<b>PRODUIT CÉRÉALIER</b>	Pain	40	50	80
	Céréales	25 à 35	40 à 45	50 à 60
	Pâtisseries sèches (tous types de biscuits et gâteaux se conservant à température ambiante)	30	30	50
	Pâtisseries type quatre quarts	40 à 60	40 à 60	60 à 80
<b>FRUIT</b>	Fruit cru	100	100	100 à 150
	Fruit cuit (compote ou fruit au sirop)	100	100	100 à 150
	Fruits secs	20	20	30
	Fruits à coque	20	20	30
<b>PRODUIT LAITIER</b>	Lait demi écrémé du petit déjeuner (en ml)	200	200	250
	Yaourt et autres laits fermentés	100 à 125	100 à 125	100 à 125
	Fromage blanc	90 à 120	90 à 120	90 à 120
	Fromage	16 à 20	16 à 30	16 à 40
	Petit suisse et autres fromages frais	50 à 60	50 à 60	100 à 120
<b>MAT. GR.</b>	Beurre	8	8	16
<b>PRODUITS SUCRÉS</b>	Jus de fruits pur jus, sans sucres ajoutés (ml)	125	125	200
	Confiture, chocolat, miel, crème de marron, nougat, pâte de fruit	20	20	30



Repères de fréquences sur 20 petits déjeuners:  
Ces fréquences n'ont aucun caractère obligatoire

Composantes	Type d'aliments	Fréquence recommandée	Fréquence encadrée
FRUITS	Frais	= 20	≥ 10
	Cuits, surgelés, en conserve, sans sucre ajouté ou secs		
	Jus		≤ 2
PRODUITS LAITIERS	Lait nature demi-écrémé	= 20	
	Yaourt ou fromage blanc nature		
	Desserts lactés		≤ 1
	Fromages variés à la coupe		≤ 2
PRODUITS CÉRÉALIERS	Pains variés	= 20	
	Céréales natures		≤ 4
	Gâteau maison et/ou viennoiserie		≤ 4





Le repas peut être un moment d'apprentissage et de convivialité si les enfants sont bien accompagnés, autonomisés et réunis dans une salle dont la configuration a également été bien pensée.

## Locaux et équipements

Il convient de prendre en compte le confort des élèves dans les restaurants scolaires.

La qualité de l'environnement (aménagement des locaux, mobilier adapté, attention portée aux nuisances sonores...) est essentielle dans une organisation de qualité pour les repas servis en milieu scolaire.



## Recommandation sur le lavage des mains

L'école doit assurer la continuité de l'éducation, elle doit inciter et favoriser l'accès à de bonnes conditions d'hygiène. L'organisation doit favoriser le passage aux lavabos, tandis que l'hygiène et l'équipement des points d'eau favorisera un lavage des mains de meilleure qualité : utilisation du savon, temps passé à se laver les mains, séchage des mains.

## Temps du petit déjeuner

Le temps accordé pour la prise alimentaire est également important. Une fois l'enfant assis, il doit être de 20 minutes minimum.

En référence : Norme de service - Service de la restauration scolaire- NF X50-220



## Sensibiliser à la lutte contre le gaspillage alimentaire

Installer près de la table de débarrassage un petit frigo TROC (frigo solidaire) dans lequel, les convives sont invités à placer ce qu'ils n'ont pas consommé de leur plateau : fruit, barquette de compote, pot de yaourt ou de fromage blanc, produits non entamés qui sont conservés dans cette enceinte réfrigérée durant une journée et laissés à disposition de ceux qui ont une petite faim dans la journée. Cette initiative se développe dans de nombreux établissements, souvent à l'initiative des lycéens eux-mêmes, elle s'inscrit bien dans les mesures du plan de lutte contre le gaspillage alimentaire encouragé par la loi EGALIM.

**Le suivi de ce frigo et ses conditions d'utilisation doivent être ajoutés au PMS (Plan de Maîtrise Sanitaire)**



## La distribution des petits déjeuners est assortie de projets d'éducation à l'alimentation

Le temps des repas doit être pensé comme partie intégrante d'une mission éducative, un lieu où, en cohérence avec les connaissances et compétences transmises en classe, on apprend à goûter et à aimer de nouveaux aliments, à manger ensemble, à heures fixes, en quantité raisonnable, en prenant le temps. La mission éducative lors des repas, sans se substituer à la responsabilité des parents, ne saurait faire oublier que le repas doit rester un moment de plaisir et que la qualité gustative des repas qui y sont proposés, facilite les apprentissages qui y sont faits.





## Comment organiser le petit déjeuner des enfants allergiques ?

Les enfants présentant une allergie alimentaire ou certaines pathologies entraînant des adaptations alimentaires (diabète,...), ne pourront être accueillis à la restauration scolaire qu'après la mise en place du P.A.I. initié par les parents et signé en concertation avec l'ensemble des parties prenantes (éducation, accueil, restauration). Le petit déjeuner peut être fourni par la collectivité en fonction des possibilités de la structure d'accueil, et dans le respect des consignes du PAI. Les enfants bénéficiant d'un « PAI » alimentaire sont accueillis au restaurant scolaire avec les autres enfants.



## Comment organiser la distribution du petit déjeuner lorsqu'on ne peut pas avoir accès à une salle à manger ?

Tenant compte des objectifs pédagogiques et des enjeux qui vont au-delà du simple fait de nourrir, ce guide ne peut qu'encourager les collectivités à trouver la meilleure façon d'organiser un service à table de ce repas. Trouver une salle, munie d'un point d'eau pour se laver les mains.

## Quelles céréales proposer ?

En matière de céréales pour petit déjeuner, les produits phares proposés en collectivité se révèlent le plus souvent ultra-transformés et très sucrés. Les taux de sucres vont jusqu'à 25g/100 g dans les pétales de blé au chocolat à 28g/100g dans les céréales fourrées. Les céréales étant grillées, cuites à la vapeur, éclatées, soufflées ou encore extrudées, leur structure est altérée et ces sucres sont absorbés très rapidement : leur index glycémique est très élevé ce qui peut entraîner des baisses d'énergie et des grignotages dans la matinée.

Seuls les flocons d'avoine (à préparer éventuellement en porridge) et les mueslis floconneux aux fruits secs font généralement exception.

**Choisir les produits apportant moins de 15g de sucres/100g (Nutri-Score B) et prohiber la présence de sirop de glucose et de céréales extrudées dans les listes d'ingrédients.**





## Recommandations sur la composition du petit déjeuner

<https://eduscol.education.fr/cid148674/les-petits-dejeuners.html>  
[https://www.economie.gouv.fr/files/directions\\_services/daj/marches\\_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf](https://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/daj/marches_publics/oeap/gem/nutrition/nutrition.pdf)  
<https://eduscol.education.fr/cid148639/restauration-scolaire-lutte-contre-le-gaspillage-alimentaire-et-hygiene-alimentaire.html>  
<https://eduscol.education.fr/pid23365/promotion-de-la-sante.html>  
<https://eduscol.education.fr/cid47664/education-a-la-nutrition.html>  
<https://eduscol.education.fr/cid60553/la-mallette-des-parents.html>



## Réflexion sur l'offre

<https://www.credoc.fr/storage/plkt/petits-dejeuners.pdf>  
<https://www.credoc.fr/publications/le-petit-dejeuner-un-repas-essentiel-de-plus-en-plus-delaissé-et-simplifié>  
<https://www.credoc.fr/publications/le-petit-dejeuner-en-perte-de-vitesse-breakfast-in-france-a-meal-on-a-downhill-slide>



<https://www.mangerbouger.fr/PNNS>  
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-1.pdf>  
<https://agriculture.gouv.fr/mots-cles/pna>  
<http://afdn.org/fileadmin/pdf/180207-reco-g-rcn-restauration-collective.pdf>  
<http://www.igas.gouv.fr/spip.php?article684>  
<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>  
<https://cna-alimentation.fr/download/avis-n77-07-2017-les-enjeux-de-la-restauration-collective-en-milieu-scolaire/>

## Information prévention

[http://www.reppop-aquitaine.org/sites/repop.cpm.aquisante.priv/files/dep\\_ptidej\\_gouter\\_oct2006.pdf](http://www.reppop-aquitaine.org/sites/repop.cpm.aquisante.priv/files/dep_ptidej_gouter_oct2006.pdf)  
<https://objectif-petit-dejeuner.fr/outils-pedagogiques>  
<http://mangerbouger.passerelles.info/ecole/guide-de-lenseignant/module-cycle-1-2/sequence-3/>





Retrouvez ces recettes rédigées pour 20 élèves de classe élémentaire dans le livret annexé à ce guide.  
Il conviendra d'ajuster les grammages en fonction de l'âge des convives.



Barre de céréales



Muffin aux pommes



Cake aux carottes



Pain perdu



Crêpes



Pancake



Gâteau au yaourt



Pudding au pain et aux raisins secs



Gâteau banane et noix



Smoothieavoine et fruits



## Remerciements



Les membres du collège de la Restauration Collective

Document relu par

Les membres de la commission Qualités de l'Offre Alimentaire



AFDN

Association Française  
des **Diététiciens Nutritionnistes**