



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE,
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**STRATÉGIE NATIONALE
DE PRÉVENTION ET DE LUTTE
CONTRE LA PAUVRETÉ**



Le dispositif des petits déjeuners

Guide à destination de la communauté éducative
des écoles maternelles et élémentaires

Volet 1/2





Annoncée par le Président de la République le 13 septembre 2018, la mesure petits déjeuners constitue un axe central de la stratégie interministérielle de prévention et de lutte contre la pauvreté. Elle est généralisée depuis septembre 2019 à l'ensemble des départements grâce à l'engagement des équipes, des DSDEN et des écoles.

Permettre à chaque élève dans les territoires les plus fragiles de commencer une journée d'apprentissages par un moment de convivialité autour d'un petit déjeuner équilibré favorise l'égalité des chances et contribue éminemment à l'éducation à l'alimentation dès le plus jeune âge.

Ce premier volet sera suivi d'une seconde publication contenant de nouvelles pistes d'activités pédagogiques notamment sur les enseignements des arts plastiques, des langues vivantes, de l'éducation au développement durable et de l'éducation aux médias et à l'information.



I. Une mesure qui contribue à lutter contre les inégalités, répond à un enjeu de santé publique et favorise les apprentissages

La mesure Petits déjeuners est un levier pour contribuer aux apprentissages de comportements alimentaires favorables à la santé dès le plus jeune âge. Varié et équilibré, le petit déjeuner permet la consommation de produits alimentaires de bonne qualité nutritionnelle (produits céréaliers complets, produits laitiers, fruits), et constitue le premier des trois repas journaliers. Articulé à des objectifs pédagogiques, ce dispositif contribue également à l'éducation à l'alimentation et au goût en tenant compte de toutes les dimensions du fait alimentaire : équilibre nutritionnel, enjeux d'une alimentation durable et responsable, découverte des aliments et éveil sensoriel.

Madame Viviane Darmon, inspectrice de l'éducation nationale du premier degré dans l'académie d'Amiens et Madame Céline Haller, professeure des écoles dans l'académie de Strasbourg et auteure de « Tu viens petit-déjeuner, maîtresse ? » et « Mettre en place un petit déjeuner pédagogique aux cycles 2 et 3 » témoignent

- **Quelle organisation avez-vous retenue dans votre circonscription ?**

Céline Haller : *Avec les élèves, nous avons organisé le premier petit-déjeuner dans la classe il y a 9 ans lors d'une séance en sciences sur l'équilibre alimentaire. À l'époque, l'idée était de vérifier les bienfaits de ce repas pour l'organisme et pour la concentration. C'était donc un projet ponctuel. Les constats étant positifs, nous avons poursuivi le projet plus fréquemment selon différents modes d'organisation. Depuis l'impulsion de la mesure petits déjeuners, de nombreuses écoles de la circonscription ont rejoint le dispositif à raison d'une ou deux fois par semaine pendant toute l'année.*

Viviane Darmon : *Dans l'Oise, les petits déjeuners sont proposés dès l'ouverture de l'école entre 8h20 et 8h40 que ce soit en maternelle ou en élémentaire, à hauteur de 2 matinées sur 4 pour la majeure partie des classes engagées. Cette organisation permet de donner des habitudes alimentaires aux enfants, de permettre à tous de démarrer la journée dans les meilleures conditions, de mettre en œuvre un vrai projet pédagogique et d'en faciliter la mise en place ; la finalité pourra être d'augmenter la fréquence des petits déjeuners sur la semaine si l'équipe pédagogique en ressent le besoin.*

- **Quelles sont les principales difficultés que vous avez rencontrées et quelles stratégies avez-vous mises en place pour les lever ?**

Viviane Darmon : *Une des principales difficultés est apparue avec la crise sanitaire qui ne nous permettait plus d'accueillir les familles au sein de ce dispositif : d'une part, les familles pouvaient, auparavant apporter leurs contributions pour la mise en œuvre dans les classes et partager ainsi ce moment convivial. D'autre part, certaines équipes pédagogiques ont construit leur projet pédagogique autour des familles : café des parents, conférence en présence de diététiciens, d'infirmières et/ou médecins scolaires, rencontre des familles pour répondre aux diverses questions. Cet obstacle a pu être levé en modifiant les modalités de diffusion d'informations auprès des familles grâce aux blogs d'école, par exemple, sur lesquels certaines informations étaient postées.*

Céline Haller : *En début d'année, lorsque le petit déjeuner est instauré pour la première fois il arrive que des parents questionnent l'utilité du projet et sa portée pédagogique. Très vite, en communiquant et en le vivant au quotidien, chacun voit les bienfaits sur de nombreux aspects liés tant aux apprentissages qu'au comportement des élèves. Au fil des années, ces doutes se font de plus en plus rares. Il a fallu un certain temps pour arriver à une organisation matérielle optimale et la plus efficiente possible pour les enfants, pour les apprentissages et pour le temps que j'y consacre en termes de logistique. Aujourd'hui, je forme mes élèves à prendre en charge l'organisation du repas (commande, gestion des stocks, distribution, service et vaisselle) en créant des liens avec les objectifs du socle commun de connaissances, de compétences et de culture. Le moment du petit-déjeuner fait partie intégrante de ma progression de classe, au service des apprentissages.*

- **Quels effets positifs avez-vous pu constater sur les apprentissages des élèves et sur la vie de classe ?**

Céline Haller : *Au départ ce projet entrainait dans une séquence de sciences et avait pour but de montrer l'importance nutritionnelle du petit-déjeuner. Très vite, nous avons découvert les nombreux bienfaits qu'il offre dans une classe :*

- *la classe comme temps et espace de confiance est réaffirmée;*
- *le petit déjeuner offre la possibilité de varier les rythmes et formes de travail;*
- *la dynamique de classe instaurée pendant le repas rayonne tout au long de la semaine entre les enfants;*
- *une meilleure collaboration, une plus forte persévérance et autonomie des élèves;*
- *des parents présents et un dialogue plus régulier;*
- *une réelle sensibilisation au développement durable.*

J'ai vu un réel changement de l'ambiance de classe, de l'investissement des élèves et de ma relation avec eux. Ce projet est donc devenu un pilier de ma pédagogie de classe, transposable dans tout type d'école.

Viviane Darmon : *Les effets positifs relevés sont une meilleure concentration durant la matinée, des conditions d'enseignement plus sereines pour les élèves, des récréations plus calmes également, pas de prise de denrées durant la récréation. Le climat de classe semble globalement plus apaisé.*

Il a été aussi constaté que les élèves mangent moins de pain en début de repas et apprécient, de fait, l'ensemble du déjeuner.

Certains parents expriment le fait que leurs enfants ont modifié leurs habitudes alimentaires à la maison, ont découvert notamment la prise de fruits dès ce premier repas de la journée : un transfert s'est opéré entre l'école et la maison.

- **Pouvez-vous nous donner un exemple de projet pédagogique mis en œuvre dans le cadre de la distribution des petits déjeuners ?**

Céline Haller : *Ce repas fait partie intégrante de la progression de la classe et les projets tout au long de l'année y sont liés. Le petit-déjeuner offre une infinité de pistes pédagogiques sur lesquelles travailler, dans tous les domaines (l'éducation à la santé, l'origine des aliments, les mélanges, le tri et le devenir des déchets, les fractions, la proportionnalité, la lecture, les types d'écrits, les arts...). Elles seraient trop longues à lister. Je retiendrais que ce moment permet de construire le sens avec les enfants, pour qu'ils s'approprient les notions et y voient un intérêt. Souvent les projets naissent des remarques des enfants pendant le petit-déjeuner, par exemple comment trier les emballages, ce qu'ils deviennent et comment choisir ce que j'achète ou encore savoir lire une étiquette nutritionnelle et vérifier d'où provient ce que je mange pour devenir un consommateur responsable.*

Faire passer les fondamentaux par le biais du petit-déjeuner permet de vivre les apprentissages. Enseigner ne suffit pas. Pour transmettre il faut permettre à l'enfant de s'emparer du sens, alors il s'investit.

Viviane Darmon : *Dans le cadre de la mesure petits déjeuners à l'école, un projet pédagogique construit, notamment en éducation au développement durable, peut prendre tout son sens (chaîne de distribution courte, denrées bio, zéro déchet, lutte contre le gaspillage et apprendre à gérer sa satiété). Ce projet peut être indifféremment mené en maternelle comme en élémentaire en ciblant les objectifs propres à chacun des niveaux de classe.*

- **Comment associez-vous les parents d'élèves à la mesure ?**

Viviane Darmon : *À la faveur de la relation école-famille, tout d'abord, une réunion d'informations est toujours organisée avant la mise en place pour expliciter l'objectif, le but, le projet pédagogique, les modalités de mise en œuvre de la mesure. Sur certains sites, les parents ont pris part à la préparation et distribution des denrées lorsque le contexte sanitaire le permettait. Dans le cadre de la coéducation, des temps de café des parents peuvent être organisés afin d'aborder des sujets majeurs comme l'alimentation équilibrée, le sommeil, les besoins physiologiques d'un enfant, etc.*

Céline Haller : *Au début de l'année, avec les élèves, nous réunissons les parents pour expliquer le projet (organisation, repas, liens avec les apprentissages) et nous répondons à toutes leurs questions. Au cours de l'année, les parents sont invités à partager certains petits déjeuners avec nous. D'autres fois, les parents cuisinent avec nous ou nous organisons des concours de lecture, de poésie ou des quizz. Certains petits déjeuners se font en langue étrangère avec des spécialités en lien. Ces moments d'échange et de partage sont un réel moteur.*



Un enjeu de santé publique

Après être resté toute une nuit à jeun, le corps a besoin d'un apport de nutriments. Cet apport est d'autant plus important pour les enfants et les adolescents, car ils sont en pleine croissance. Pour démarrer correctement la journée, il est donc important de soigner ce premier repas et d'y consacrer un certain temps.

D'une manière générale, afin que les enfants puissent mieux se concentrer sur les sensations liées à la consommation des aliments et signaux de satiété, une ambiance calme (sans distraction) est recommandée. Cela nécessite donc de définir un temps dédié à la prise alimentaire, dans un endroit adapté.

Le petit déjeuner est une prise alimentaire importante chez les enfants qui doit être encouragée. Que celui-ci soit pris à la maison ou à l'école, il doit permettre la consommation de produits alimentaires de bonne qualité nutritionnelle.

Il faut être particulièrement attentif à ne pas inciter les enfants ayant déjà pris un petit déjeuner à accepter une prise alimentaire supplémentaire.

● Quels sont les aliments qui composent le petit déjeuner ?

Un petit déjeuner complet se compose de : 1 produit céréalier + 1 produit laitier + 1 fruit frais (de préférence bio et de saison) + de l'eau.

Limiter la consommation de produits sucrés tels que les biscuits, gâteaux, pâtisseries, viennoiseries, pâtes à tartiner, jus de fruits, boissons sucrées, etc.

● Quel produit céréalier ?

Du pain complet (idéalement) ou pain aux céréales.

Les céréales du petit déjeuner, en particulier celles ciblant les enfants sont le plus souvent très sucrées, voire grasses et sucrées. Si vous préférez des céréales, privilégiez les céréales non sucrées.

Le Nutri-Score peut vous aider à choisir : privilégiez celles qui présentent un Nutri-Score A et B.

Les viennoiseries ne sont pas des produits céréaliers. Très grasses et sucrées, les viennoiseries ne doivent être consommées que très occasionnellement.

Si vous le pouvez, privilégiez les produits bio, céréaliers, complets ou semi complets.

● **Quel produit laitier ?**

Du lait (chaud ou froid), un yaourt, un fromage blanc, un morceau de fromage. Privilégiez les produits laitiers nature. Pour les produits laitiers contenant des sucres ajoutés, privilégiez les produits avec un Nutri-Score A ou B.

Certains produits n'ont pas un intérêt nutritionnel suffisant pour être considérés au même titre que les produits laitiers (car trop riches en sucre et/ou gras) : crèmes desserts et desserts lactés, flans, entremets, spécialités laitières, même enrichis en calcium.

Pour des raisons d'hygiène alimentaire et de sécurité sanitaire, les équipes seront vigilantes au respect de la chaîne du froid. De surcroît, les enfants de moins de cinq ans ne doivent pas consommer de fromage au lait cru, ni de lait cru.

● **Quel fruit ?**

Optez pour un fruit frais plutôt qu'un jus de fruits. Kiwi, orange, clémentine, banane, pêche, pomme... à chaque saison, votre préférence.

La consommation de fruits frais est à favoriser. Elle peut éventuellement être substituée par des compotes sans sucres ajoutés, et de façon ponctuelle par des fruits en jus pressé ou en 100 % pur jus (1/2 verre maximum par jour pour un enfant).

Si vous le pouvez, privilégiez des fruits bio.

● **De quels faux-amis faut-il se méfier ?**

- Les jus de fruits quels qu'ils soient sont très sucrés et pauvres en fibres. Avant 11 ans, il est recommandé de ne consommer pas plus d'1/2 verre de jus de fruits (sans sucres ajoutés) qui comptera alors, dans cette limite, pour une portion de fruits et légumes. Privilégiez les fruits frais pressés.
 - Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits ne compte pas pour une portion de fruits ! Il n'y a que très peu de fruits dans leur composition.
 - Quant aux fruits séchés – dattes, raisins secs, abricots secs, etc., il est possible d'en consommer, mais occasionnellement, car ils sont très sucrés.
-

● **Quelle boisson ?**

La seule boisson recommandée est l'eau.

Une bonne hydratation avec de l'eau est importante (notamment en cas de chaleur ou d'activité physique).

Limiter la consommation de boissons sucrées et au goût sucré (dont les boissons édulcorées) :

leur consommation doit rester exceptionnelle, et pour les enfants être limitée à 1/2 verre par jour. Dans cette catégorie de produits, privilégier les jus de fruits ;

les boissons édulcorées ont l'avantage de ne pas apporter de calories par rapport aux boissons non édulcorées, mais comme elles maintiennent le goût pour le sucre, leur consommation doit être particulièrement limitée ;

les boissons contenant de la caféine (café, thé, boissons énergisantes) sont à proscrire du fait de leurs effets indésirables potentiels chez l'enfant et l'adolescent.

● **Consultez le site manger.bouger.fr pour obtenir des informations supplémentaires sur les recommandations nutritionnelles à destination des enfants.**



II. Organiser la distribution

- **Quelles écoles sont concernées? S'agit-il obligatoirement de toutes les écoles d'une même commune?**

Toutes les écoles en éducation prioritaire, relevant de l'expérimentation des Cités éducatives ou des Territoires éducatifs ruraux sont concernées depuis la phase d'expérimentation. Dès à présent dans le cadre du renforcement du dispositif et afin d'assurer une égalité de traitement entre les écoles d'une même commune, les petits déjeuners pourront désormais être proposés dans les établissements où les équipes identifient un besoin social (indice de position sociale inférieure à 90).

Dans une même commune, il est recommandé de cibler toutes les écoles. Toutefois, dans un souci de souplesse de l'organisation, et en fonction des spécificités territoriales, certaines écoles ou une seule des écoles de la commune peuvent s'engager dans le dispositif.

- **La distribution concerne-t-elle tous les niveaux?**

Si l'organisation le permet, tous les niveaux des écoles maternelles et élémentaires sont concernés. Dans le cas contraire, les cycles 1 et 3 sont privilégiés et plus précisément le niveau CP (apprentissages fondamentaux) et le CM2 (acquisition d'habitudes alimentaires autonomes).

- **Une école à petit effectif dans une commune rurale peut-elle s'engager dans le dispositif?**

Dans le cas d'une commune rurale avec une école à petit effectif, le soutien de l'intercommunalité peut être envisagé.

Même si toutes les communes de l'intercommunalité ne sont pas concernées par le dispositif, un référent peut être désigné en son sein pour mettre en œuvre le dispositif dans la ou les communes concernées.

- **N'y a-t-il pas un risque de stigmatisation?**

Le dispositif concerne tous les élèves de l'école impliquée.

Une séance d'information globale pourra utilement être organisée pour présenter le dispositif auprès des parents d'élèves.

Un flyer est mis à disposition des équipes pédagogiques des écoles sur la page Petits déjeuners du site Eduscol.

L'école peut également proposer un affichage à destination des familles précisant certaines informations (denrées alimentaires distribuées, projet pédagogique associé, etc.).

● **Quels sont les intérêts de ce dispositif en matière d'apprentissages et de climat scolaire ?**

Le dispositif des petits déjeuners n'est pas seulement une distribution qui répond à des critères nutritionnels. Moment de partage et de convivialité, il contribue à l'éducation à la citoyenneté et à la santé et permet d'articuler le développement des compétences disciplinaires et transversales des élèves. Le petit déjeuner est l'occasion de travailler sur le langage oral dans une situation qui relève de la vie ordinaire. Il permet de travailler sur l'apprentissage du lexique et de la syntaxe dans une relation plus individualisée adulte-enfant. L'apprentissage du vocabulaire sur les aspects sensoriels dans le respect des autres, la découverte des aliments et le partage des expériences culinaires des élèves, la sensibilisation à la question du gaspillage alimentaire et au recyclage des déchets sont des exemples possibles d'actions éducatives qui permettent de travailler sur le vivre ensemble.

● **Quels sont les personnels concernés ?**

Au sein de la communauté éducative :

Les acteurs de l'école (agents techniques, enseignants, personnels sociaux et de santé) participent au dispositif dans le respect de leurs missions. Les parents d'élèves peuvent être impliqués sur le temps périscolaire et d'accueil. En plus de constituer une réelle aide logistique, leur présence représente un levier intéressant pour développer la co-éducation et la politique de proximité avec les familles notamment les plus défavorisées. Ce volet de travail école-famille est d'autant plus pertinent après cette période de crise sanitaire qui a contraint les parents à rester à la porte de l'école.

Au sein de la commune :

Les ATSEM et les personnels communaux sont habilités à participer à la distribution de denrées alimentaires (modalités de distribution à échanger entre la collectivité et l'Éducation nationale) dans le cadre du respect des règles d'hygiène alimentaire et de sécurité sanitaire. Les ATSEM, en particulier, sont chargés de l'assistance au personnel enseignant pour l'hygiène des très jeunes enfants ainsi que de la préparation et la mise en état de propreté des locaux et du matériel servant directement à ces enfants.

● **D'autres acteurs peuvent-ils venir en soutien ?**

Pour renforcer l'encadrement humain le matin, en partenariat avec la municipalité le cas échéant, il est possible de mobiliser les services civiques, les associations de parents d'élèves, les épiceries sociales, le centre communal d'action sociale, etc.

● **Comment favoriser la communication avec les familles ?**

Un modèle de flyer est mis à disposition des équipes éducatives afin de communiquer auprès des parents sur la page Petits déjeuners du site Eduscol.

Le dispositif peut être un levier privilégié pour améliorer la relation école-parents. Par exemple, il peut faire l'objet d'un échange dans le cadre de cafés des parents (cf. exemple ci-après).

● **Comment éviter le risque de double prise alimentaire ?**

S'il est impérativement recommandé de ne pas forcer un enfant qui exprime qu'il n'a pas faim, en revanche, afin d'éviter l'absence d'une prise alimentaire ou la double prise alimentaire¹, la communication avec les familles est importante (cf. modèle de flyer sur la page Petits déjeuners du site Eduscol).

En outre, l'équipe chargée de la distribution peut proposer à l'élève d'auto-évaluer le niveau de sa faim à l'aide d'un code couleur (baromètre de la faim). L'enfant apprend ainsi à être attentif aux sensations corporelles associées à la faim et découvre que le plaisir gustatif est proportionnel à sa faim.

● **Que faire en cas d'allergies alimentaires ?**

En lien étroit avec les familles et les personnels de santé de l'Éducation nationale, le projet d'accueil individualisé (PAI) mis en place pour l'élève renseigne la communauté éducative.

1. Selon la note d'appui scientifique et technique de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) relative aux recommandations nutritionnelles sur le petit déjeuner et à l'impact attendu de la distribution de petits déjeuners dans les écoles de juin 2021, dans les « zones particulièrement à risque de développement de surpoids et d'obésité, la proposition d'une prise alimentaire supplémentaire à l'ensemble des enfants d'une même classe sans cibler les enfants n'ayant pas pris de prise alimentaire matinale, est de nature à aggraver le risque d'obésité ».

Des pistes pour organiser un café des parents autour des petits déjeuners

Objectifs :

- Soulager la fonction parentale
- Valoriser le rôle de parent
- Enrichir et valoriser les connaissances en matière de parentalité
- Partager de l'information utile à la famille
- Proposer des services utiles à la famille
- Favoriser la socialisation de l'enfant
- Participer à l'éveil de l'enfant
- Contribuer à la restauration ou au renforcement du lien parent-enfant
- Maintenir et/ou renforcer une vie sociale
- Agir dans un but commun : enfants, parents, partenaires, animateurs

Intervenants :

Professionnels de la santé (Médecin scolaire, infirmière scolaire, diététicien du service de restauration municipale), de l'éducation (directeur, professeur, psychologue scolaire, ATSEM, animateur), responsable territorial du service enfance/restauration scolaire, producteurs locaux (EDD).

Le recours à des intervenants extérieurs formés et issus d'associations conventionnées ou agréées² par l'éducation nationale au niveau national ou académique est à privilégier afin de respecter les orientations de la politique éducative mise en œuvre.

Exemple d'actions :

- Accueil autour d'un petit déjeuner proposant un panel de produits qui seront proposés aux enfants;
- Échanges autour de la santé et de la nutrition en faisant du lien avec l'éducation au goût;
- Apport de connaissances et d'informations sur l'alimentation, l'importance de son équilibre pour la santé présente et future de l'enfant, son rôle dans l'acquisition des apprentissages;
- Ateliers proposant aux parents d'établir le menu des petits déjeuners sur une semaine en tenant compte des informations fournies en matière nutritionnelle de production et de développement durable (traitement des différents déchets) dans un but de responsabilisation, déculpabilisation, co-éducation.
- Visite d'une exploitation agricole, d'un producteur, fournisseur local...

Pour obtenir de la documentation et des informations complémentaires sur les recommandations nutritionnelles, vous pouvez consulter le site manger.bouger.fr

2. Pour connaître les associations agréées au niveau académique, vous pouvez consulter le site de votre académie. Les associations agréées nationalement sont référencées sur le site education.gouv.fr

