

Le petit-déjeuner, le réflexe oublié des écoliers

Une habitude à retrouver pour démarrer chaque journée avec énergie !

Les écoliers qui arrivent le ventre vide le matin

un phénomène identifié par près de **47%** des enseignants



en moyenne **3,4** élèves par classe arrivent sans prendre de petit-déjeuner



un phénomène **accentué** dans les réseaux d'éducation prioritaire renforcée :

5,2 élèves par classe sautent le repas du matin

Sans petit-déjeuner, difficile d'être en forme à l'école

Les enfants qui ne prennent pas de petit-déjeuner sont

+ FATIGUÉS
82%

- CONCENTRÉS
83%

- ATTENTIFS
83%

- PARTICIPATIFS
61%



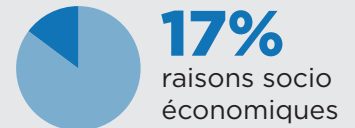
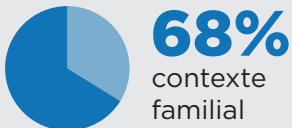
« S'ils ne déjeunent pas le matin, les enfants ont mal au ventre vers 10h, ensuite, ils ont mal à la tête, vers 11h - 11h30 »

Florence, directrice enseignante CE1 - CE2

Pourquoi les enfants boudent-ils le petit-déjeuner ?

« C'est lié au mode de vie, les parents travaillent, ils partent avant l'enfant, il se retrouve seul et donc il n'a pas le réflexe de prendre un petit-déjeuner »

David, directeur enseignant CMI-CM2



« Il y a des conséquences du manque d'argent sur la prise du petit-déjeuner »

Magali, directrice enseignante CMI-CM2 en réseau d'éducation prioritaire renforcé (REP+)

Le saviez-vous ?

un petit déjeuner complet et équilibré se compose idéalement de



un aliment céréalier



un produit laitier



un fruit



une boisson chaude ou froide

Idéalement, le petit-déjeuner doit représenter **20 à 25%** des besoins énergétiques de la journée. Pour un enfant de 7 à 11 ans, cela représente entre **350 et 450 kcal**.



Sensibiliser les élèves à l'importance du petit-déjeuner



86% des enseignants pensent qu'il faut aborder à l'école les fondamentaux du modèle alimentaire français et l'importance des trois repas équilibrés quotidiens et du goûter comme 4^{ème} repas.



petit-déjeuner



déjeuner



goûter



dîner