

CHARTRE MANGE MIEUX BOUGE PLUS en milieu scolaire

vente alimentaire aliment rapporté
collation matinale goûter de l'après-midi

sont utiles quand :

- L'enfant se lève très tôt et n'a pas envie de prendre un petit déjeuner au domicile familial
- L'enfant prend un petit déjeuner trop léger
- L'enfant n'a pas le temps de prendre un petit déjeuner
- L'enfant reste à la garderie jusqu'à 17h30
- L'enfant va au sport après l'école, ...

Dans ce cas, il est recommandé de :

proposer

- fruits frais (ou portion de fruit)
- compote de fruits
- produit laitier
- eau, ...




éviter

- viennoiseries (croissant, pain au chocolat, pain aux raisins, brioche...)
- fritures (beignets, nems...)
- barres chocolatées
- biscuits chocolatés ou fourrés
- biscuits salés
- céréales fourrées
- boissons sucrées (sodas, sirop, jus avec sucre ajouté).



Ces produits sont autorisés pour les ventes 2 fois par période.



Pour tous renseignements :
Tél : 25 07 72
preventionsurcharge@ass.nc
www.mangemieuxbougeplus.nc
 mangemieuxbougeplus



La collation matinale

QUAND ?

Elle ne doit pas être systématique.

Si elle est nécessaire, elle est prise avant les cours, si possible à l'arrivée à l'école.

QUOI ?

- un produit laitier (si c'est du lait en poudre, respecter les doses pour que ce ne soit pas trop dilué et ne pas rajouter du sucre)
- et un fruit frais (ou portion de fruit)
- et du pain, si nécessaire, selon les conditions de vie de l'enfant.



Le goûter de l'après-midi

QUAND ? Entre 15h30 et 16h30.

POURQUOI et COMMENT ?

- il est important, il permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner
- il doit être unique
- il doit être proposé au moins deux heures avant le dîner.

QUOI ?

- 2 aliments au maximum
- et une boisson (eau ou lait, en privilégiant le lait demi-écrémé).

Les aliments proposés doivent être choisis parmi les groupes suivants :

- un produit laitier : lait, chocolaté ou non, yaourt, fromage . . .
- un fruit ou une compote sans sucre ajouté
- un aliment énergétique : tartine de pain beurré ou non, avec au choix de la confiture, du miel, 1 ou 2 carrés de chocolat, des céréales non sucrées (type pétales de maïs).

La ration varie en fonction de l'âge et des besoins énergétiques des enfants.



Les produits alimentaires rapportés dans l'école

Si des aliments devaient être interdits, il conviendrait d'informer les parents. Cette mesure doit être inscrite au règlement intérieur, et une attention particulière doit être apportée à son accompagnement auprès des parents, afin de les convaincre du bienfondé de la mesure, dans l'intérêt de leurs enfants.

Les ventes alimentaires

POURQUOI ?

Elles sont utiles et envisageables si horaires et produits alimentaires vendus sont convenablement choisis.

QUAND les ventes doivent-elles avoir lieu ?

- Le matin, avant l'entrée en classe, et ainsi être suffisamment éloignées du repas de cantine. L'enfant sera alors plus enclin à consommer les aliments composant son plateau.
- L'après-midi, à la sortie de classe, après 15h30.
- Si la vente a lieu lors des récréations : proposer de l'eau systématiquement et ne vendre que des fruits.