

# L'éducation alimentaire

## Un petit-déjeuner équilibré

Certains enfants arrivent à l'école le ventre vide.

A Jeanne d'Arc, ils ont la possibilité de « goûter » vers 9 h – 9 h 30, afin d'éviter le « coup de pompe », provoqué par la faim, dans la matinée.

Lors de la semaine du goût, l'école propose un petit-déjeuner varié, à chaque enfant, entre 8 h 15 et 8 h 45 : céréales, lait, yaourts, fromage, pain, beurre, confiture, fruits frais et jus de fruits, jambon ...

## Un goûter « raisonnable »

Il est collectif et fourni par l'école à Jeanne d'Arc, de la maternelle au C.P..

Il est composé de fruits variés tous les jours : c'est le « fruit en fête » ...

Les élèves de St Joseph apportent leur goûter : nous incitons les parents à veiller à leur équilibre et à éviter les friandises...

## Le repas de midi

Dès le plus jeune âge, le rôle de l'adulte est essentiel pour que l'enfant acquière de bonnes habitudes alimentaires. Il a le droit de ne pas aimer tel ou tel aliment mais la construction du goût n'est pas innée : elle est le résultat d'un apprentissage qui donne la possibilité de découvrir de nouvelles saveurs.

Certains boudent les légumes : « c'est la néophobie alimentaire (peur que suscitent les aliments nouveaux) », explique Nathalie Rigal, psychologue et spécialiste du goût de l'enfant. Il ne faut pas capituler et leur en proposer à chaque repas afin d'éduquer leur palais de manière renouvelée. Aujourd'hui ils n'aiment pas, demain, ils aimeront !

Les fruits et les légumes sont importants pour la santé et doivent être consommés dès le plus jeune âge.

L'éducation alimentaire est primordiale pour la santé !

C'est pourquoi, nous incitons les enfants à goûter et à manger de tout, même en petite quantité, à la cantine.