

## FICHE Action - Solutions (1)

Cette fiche propose des actions imaginées ou déjà mises en place par certains collèges pour pallier l'absence ou l'irrégularité de la prise d'un petit-déjeuner chez les jeunes entre 11 et 15 ans.



CAUSES IDENTIFIÉES	SOLUTIONS SUGGÉRÉES
<p><b>Contexte familial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le petit-déjeuner perd sa fonction de rituel familial</li> <li>• Absence d'un ou des parents au réveil des jeunes : décalages des horaires</li> <li>• L'exemple n'est pas donné par les proches</li> <li>• Côté plaisir et dimension gourmande occultés</li> <li>• Dimension éducative absente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place de la mission « <b>Sauver le petit-déjeuner des 11-15 ans</b> » chaque année, assurer une pérennité salubre dans un cadre inhabituel « Les enfants parlent aux enfants »</li> <li>• Les ados imaginent une charte du Top Ten des moyens pour ne pas oublier le petit-déjeuner</li> <li>• Les ados réalisent une vidéo (72% des 11-15 ans citent Youtube comme site préféré), rédigent une BD ou un journal en projet d'école ou bien via les Clubs sur le temps extrascolaire</li> <li>• Les ados et le collège organisent un petit-déjeuner idéal chaque début d'année avec mise en place d'affiches</li> <li>• Intégrer le petit-déjeuner dans les programmes scolaires (SVT, EPS, langues, histoire/géographie, éducation civique et morale...)</li> <li>• Mise en place d'un petit-déjeuner quotidien ou hebdomadaire au collège financé par les parents d'élèves (manger avec ses copains) ou par des acteurs professionnels ou non, locaux/nationaux</li> <li>• Mise en place d'ateliers découverte avec le soutien des interprofessions ou des sociétés de restauration, sur le temps de restauration (50% des collégiens déjeunent le midi au collège) ou réalisation de supports éducatifs, de jeux de rôle</li> <li>• Distribution des conclusions de la mission aux familles</li> <li>• Relais des initiatives faites par les collègues (media et digital, plateforme participative...)</li> </ul>
<p><b>Lever tardif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Endormissement tardif souvent dû à l'omniprésence d'activités stimulantes (TV, internet, smartphone)</li> <li>• Gestion des priorités à revoir</li> <li>• Le rythme physiologique des ados change par rapport à celui des enfants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place d'une charte à destination de la famille des 10 moyens pour motiver son ado à prendre un petit-déjeuner</li> <li>• Solutions alternatives au repas assis à la maison</li> <li>• Régularisation des rythmes physiologiques</li> </ul>
<p><b>Pas faim, pas envie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimension plaisir et dimension gourmande occultées</li> <li>• Méconnaissance des conséquences</li> <li>• Absence de stimulation</li> <li>• Manque d'habitude de consommation induit un manque d'appétit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place d'une charte à destination de la famille des 10 moyens pour motiver son ado à prendre un petit-déjeuner</li> <li>• Mise en place d'ateliers découverte avec le soutien des interprofessions ou des sociétés de restauration sur le temps de restauration (50% des collégiens déjeunent le midi au collège) ou réalisation de supports éducatifs, de jeux de rôle</li> <li>• Réhabituer l'ado à manger le matin, de façon progressive, pour créer la faim</li> </ul>
<p><b>Prise d'un petit-déjeuner mais il n'est pas équilibré ou « je ne veux pas grossir »</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place d'un accueil personnalisé à l'infirmerie au cours de l'année</li> <li>• Interventions extérieures au cours de l'année (personnel de santé, cuisiniers, producteurs locaux, industries agroalimentaires...)</li> <li>• Ouverture à d'autres déjeuners du monde et à des produits de substitution toujours en composant un petit-déjeuner équilibré</li> </ul>
<p><b>Problème économique</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place d'un petit-déjeuner volontaire (pré-inscription du jeune) et quotidien au collège pour les plus démunis financé sur le coût de la ½ pension</li> </ul>

## FICHE Action - Solutions (2)

- **Bon à savoir à propos des initiatives publiques**

- › Création de la **Journée du Petit-déjeuner** en 1990, de la Semaine nationale du petit-déjeuner en 1997
- › **Programme National Nutrition Santé** recommande la structuration des prises alimentaires autour de trois types de repas quotidiens (depuis 2001) dont le petit-déjeuner est le premier
- › La loi de modernisation de notre système de santé soutient l'éducation à la santé et à l'alimentation en milieu scolaire
- › Dans un même objectif d'éducation à l'alimentation, le Ministère de l'agriculture a réorienté d'une part le Programme National pour l'Alimentation (justice sociale, éducation de la jeunesse à une alimentation équilibrée et à un comportement alimentaire responsable, lutte contre le gaspillage alimentaire, soutien au modèle agricole français) et d'autre part les Projets alimentaires territoriaux (participation pour des actions partenariales répondant aux enjeux sociaux, environnementaux, économiques et de santé)
- › Deux programmes européens ont fusionné depuis la rentrée 2017-2018 s'appelant désormais : « **Fruits et légumes à l'école** » et « **Lait et produits laitiers à l'école** » toujours dans l'objectif de promouvoir des habitudes alimentaires plus saines. Tous les enfants scolarisés de la maternelle au lycée peuvent bénéficier de ce programme. La distribution de produits doit obligatoirement être accompagnée de mesures ou activités éducatives dont l'objectif est de recréer un lien entre la production et la consommation de produits agricoles et agroalimentaires, de faire découvrir le patrimoine culinaire français et de présenter les métiers de l'agriculture et de l'alimentation. Le projet « Sauver le petit-déjeuner des 11-15 ans » est l'une de ces activités éducatives.

- **Bon à savoir à propos des initiatives du Collectif du Petit-déjeuner**

- › Publication d'un livre blanc « **Le petit-déjeuner, pour une politique nationale de sensibilisation renforcée dans les établissements scolaires** »
- › Création des **Trophées du petit-déjeuner** en milieu scolaire en 2017
- › Relance de la **Semaine nationale du petit-déjeuner** en 2018
- › Lancement de la plateforme d'échange en 2018, sur les pratiques d'établissements scolaires autour du petit-déjeuner : [www.objectif-petit-déjeuner.fr](http://www.objectif-petit-déjeuner.fr)
- › Lancement de « **Mission : sauver le petit-déjeuner des collégiens** », une action pérenne à vocation nationale. Test début 2018, ouverture au niveau national, année scolaire 2018-2019.