

# Que donner aux enfants au petit-déjeuner en fonction de leur âge?

Le ministre de l'Éducation nationale se rend dans une école primaire de l'Oise où le repas est proposé chaque matin gratuitement aux écoliers.



MoMo Productions via Getty Images

*En France, trois élèves par classe en moyenne arrivent à l'école sans avoir pris de petit déjeuner.*

ALIMENTATION - Le petit-déjeuner gratuit à l'école, une idée qui fait son chemin. Dans le cadre de ce projet annoncé par Emmanuel Macron au mois de septembre 2018, le ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse Jean-Michel Blanquer doit se rendre ce mardi 23 avril dans un établissement scolaire de l'Oise, où ledit repas est proposé chaque matin aux écoliers.

D'après une étude du Credoc, 3 élèves par classe en moyenne arrivent à l'école sans avoir pris de petit déjeuner. Un phénomène que déplorent les professeurs ayant participé à l'enquête, expliquant que les écoliers sont moins concentrés, moins attentifs et moins participatifs.

“Certains enfants ne mangent pas le matin par manque de temps, ou parce qu'ils n'ont pas faim. C'est surtout un manque d'habitude”, explique au *HuffPost* le nutritionniste Anthony Berthou.

## Stimuler l'appétit

“L'appétit des enfants doit être stimulé. **Les parents sont là pour montrer l'exemple**”, précise-t-il. S'il s'agit vraiment d'un manque d'appétit, peut-être que le dîner de la veille est trop copieux, ou que l'enfant a besoin d'un peu de temps. Dans ce cas, vous pouvez le préparer avant de lui servir son petit déjeuner.

Reste à savoir que lui servir. Existe-t-il un petit déjeuner idéal en fonction de l'âge de l'enfant? Des modèles de repas parfaits qui pourraient vous guider? Selon l'étude du Credoc, **ce repas doit représenter 20 à 25% des besoins nutritionnels de la journée**. C'est dire comme il serait important. **Il devrait également être bien équilibré**, c'est-à-dire comporter des protéines et des lipides autant que des glucides (ce dont on a tendance à abuser).

Pour Patrick Tounian, pédiatre nutritionniste, responsable de l'unité de nutrition pédiatrique de l'hôpital Armand Trousseau, il ne faut pas croire qu'il existe un modèle de petit déjeuner à proposer aux enfants et adolescents en fonction de leur âge.

“Le petit déjeuner type, c’est celui que l’enfant veut”, lance-t-il d’emblée au *HuffPost*. Selon lui, un équilibre alimentaire est bel et bien à respecter, mais sur une journée, pas à chaque repas. Pour les enfants, il s’agit de celui-ci : trois produits laitiers, deux produits carnés (à remplacer une ou deux fois par semaine par du poisson), un ou deux végétaux (fruit ou légume) par jour. Peu importe, selon lui, qu’un enfant ne petit déjeune pas si cet équilibre est respecté.

## Pas d’idéal mais une structure à privilégier

Anthony Berthou ne pense pas non plus qu’on puisse établir un petit déjeuner type en fonction de l’âge d’un enfant mais il nous explique qu’un bon repas matinal doit respecter une certaine structure de fond :

- une boisson
- un produit laitier (lait, lait végétal, yaourt de chèvre ou de brebis de préférence)
- du pain aux céréales (ou du *Pain des Fleurs*, plus ludique) ou du muesli
- un fruit
- éventuellement quelques noix, noisettes, amandes, pour avoir quelques graisses de qualité
- un œuf à la coque ou sur le plat

Surtout, “le petit déjeuner doit être structuré comme un vrai repas”, insiste-t-il. Pour vous donner une idée des quantités de chacune des catégories ci-dessous qu’il faudrait donner à vos enfants ou ados, voici ce qu’Anthony Berthou recommande :

- De 3 à 5 ans: un produit laitier; 20 à 40g de pain (environ une tranche) ou 20 à 30g de céréales; 40 à 50g de fruits
- De 5 à 10 ans: environ 50g de pain (2-3 tranches) ou 30 à 50g de céréales; un fruit entier; un œuf ou une tranche de jambon ou un morceau de fromage (de brebis de préférence)
- De 10 à 18 ans: 60 à 100g de pain (entre 2 et 4 tranches) ou un grand bol de muesli; un fruit; un œuf ou une tranche de jambon ou un morceau de fromage

Tout ceci est relatif, chaque enfant a un appétit différent, ces repas doivent être adaptés en fonction de leurs envies/besoins.

## Eviter la routine

Le Credoc recommande quant à lui de varier la composition du petit déjeuner pour éviter la routine. Voici ci-dessous deux semaines de petits-déjeuners élaborés par Laurence Plumey, médecin nutritionniste :

### Simon, 8 ans, élève en CE2

La semaine de petits-déjeuners de Simon

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>1 bol de 30g de céréales choicottées</p> <p>125ml de lait demi-écrémé*</p> <p>1 compote de pommes (sans sucre ajouté)</p> <p>une poignée d'amandes (20g)</p>	<p>1 tranche de gâteau moelleux (20g)</p> <p>300ml de lait demi-écrémé</p> <p>1 fruit</p> <p>une poignée de noisettes (20g)</p>	<p>1 pain au chocolat</p> <p>1 yaourt nature (125g)</p> <p>1 verre de jus de fruits</p>	<p>2 petites tartines de pain de mie (40g)</p> <p>10g de beurre</p> <p>1 cuillère à soupe de confiture (15g)</p> <p>200ml de lait demi-écrémé nature</p> <p>1 fruit</p>	<p>2 biscuits fourrés au chocolat (40g)</p> <p>200ml de lait demi-écrémé nature</p> <p>1 fruit</p>
<p>=</p> <p>346,3 Kcal 11,5g de protéines 13,6g de lipides 38,15g de glucides dont 9g de sucre</p>	<p>=</p> <p>392 Kcal 13,3g de protéines 19,7g de lipides 34,2g de glucides dont 11g de sucre</p>	<p>=</p> <p>395 Kcal 10g de protéines 15,95g de lipides 47,5g de glucides dont 11g de sucre</p>	<p>=</p> <p>364 Kcal 10g de protéines 13,1g de lipides 46,8g de glucides dont 9g de sucre</p>	<p>=</p> <p>326,5 Kcal 9,1g de protéines 19,5g de lipides 45,1g de glucides dont 13g de sucre</p>

### Emma, 16 ans, lycéenne en première ES

La semaine de petits-déjeuners d’Emma

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>1 pain au chocolat</p> <p>200g de fromage blanc à 20% de matières grasses</p> <p>1 bol de salade fruits</p>	<p>50g de pain de mie</p> <p>15g à 20g de beurre</p> <p>250ml de lait demi-écrémé nature</p> <p>20g de chocolat en poudre</p> <p>1 fruit</p>	<p>2 tranches de gâteau marbré (60g)</p> <p>200g de fromage blanc à 20% de matières grasses</p> <p>1 bol de salade fruits</p>	<p>1 bol de 40g de céréales fourrées</p> <p>250ml de lait demi-écrémé</p> <p>1 verre de jus de fruits</p> <p>une poignée d'amandes (20g)</p>	<p>4 biscottes</p> <p>15g de beurre</p> <p>1 cuillère à soupe de confiture (15g)</p> <p>200g de fromage blanc à 20% de matières grasses</p> <p>1 verre de jus de fruits</p>
<p>=</p> <p>540 Kcal 25g de protéines 21g de lipides 60g de glucides dont 11g de sucre</p>	<p>=</p> <p>491 Kcal 13,5g de protéines 19g de lipides 60,4g de glucides dont 10g de sucre</p>	<p>=</p> <p>511 Kcal 23,3g de protéines 19g de lipides 62g de glucides dont 10g de sucre</p>	<p>=</p> <p>464 Kcal 16,2g de protéines 20,3g de lipides 47,5g de glucides dont 13g de sucre</p>	<p>=</p> <p>590 Kcal 20g de protéines 21g de lipides 80g de glucides dont 10g de sucre</p>

Laurence Plumey

De quoi vous aiguiller pour les semaines à venir. Et si vous n’y arrivez pas, Patrick Tounian estime “qu’on a tort de croire que les enfants ne se connaissent pas”. En d’autres termes, si il ou elle n’a pas faim de la matinée (la majorité des enfants, selon ce nutritionniste), c’est qu’il est capable de tenir jusqu’au déjeuner.

Si vous êtes inquiet malgré tout, glissez-lui une collation dans son sac.