

À l'école de Donville-les-Bains, on ne prend pas le petit déj' à la légère



Vendredi 24 mai 2024, Delphine Bogaert, diététicienne à Saint-Pair-sur-Mer (Manche) a organisé un petit-déjeuner pédagogique à l'intention des élèves de l'école de Donville-les-Bains. Ouest-France.

Après avoir mené une action d'éducation sur le goûter en 2023, cette année, la diététicienne Delphine Bogaert a initié les élèves de maternelle et primaire au petit-déjeuner varié et équilibré. Cette opération fait partie de l'éducation à bien manger adoptée par la municipalité et l'école.

Vendredi 24 mai, Catherine Gautier, la cheffe de la cantine et sa brigade ont préparé un petit-déjeuner exceptionnel, sous la houlette de Delphine Bogaert, diététicienne à Saint-Pair-sur-Mer.

Lire aussi : [Alimentation : pourquoi les prix devraient se stabiliser dans les rayons](#)

Trois tables joliment achalandées attendent les élèves de Delphine Smits. « L'idée est de faire découvrir un maximum d'aliments consommables au petit-déjeuner, d'amener un moment de plaisir comme quand on va à l'hôtel, et de donner aux élèves l'envie de reproduire cette expérience à la maison », explique la diététicienne. Pas question pour autant de fustiger certaines habitudes. « Je ne diabolise pas tel ou tel produit ! J'incite plutôt à réguler leur consommation. Quand on leur donne le choix, les enfants ne prennent pas forcément des viennoiseries et de la pâte à tartiner ! »

Voir aussi : [VIDÉO. Des élèves de CE1 apprennent à cuisine dans un camion garé dans la cour de leur école](#)

« C'est trop bon ! »

Quand la vingtaine d'élèves entre dans la cantine et découvre les préparations, bon nombre écarquillent les yeux et se poulèchent les babines à la vue des tables garnies des trois familles d'aliments que l'on peut consommer au petit-déjeuner : produits céréaliers et légumes secs, légumes et fruits, laitages, œufs, viande, poisson, aliments sucrés, matières grasses.

Lire aussi : [REPORTAGE. « On veut des frites ! » : dans cette cantine, des anciens déjeunent avec les enfants](#)

« Notre défi est d'avoir un petit-déjeuner équilibré », prévient l'enseignante qui invite ses élèves à remplir une fiche avant de se servir. Une fois leur choix validé, les enfants fondent sur le buffet.

« On va prendre de l'avocat, une brochette de fruits frais, une crêpe, du bacon et un smoothie », énumèrent [Clara](#) et [Célia](#). Les deux copines avouent parfois zapper le petit-déjeuner « ou alors on prend vite fait un verre de jus de fruits, du pain beurré ou des céréales ». Tobyan, lui s'est essayé à la tisane. « J'avais jamais goûté. C'est trop bon ! » Louis confie : « l'été j'adore les petits-déjeuners chez ma grand-mère où tout est fait maison ». À l'issue d'un 2^e passage, il ne reste pas grand-chose au buffet. Ce petit dej' est un vrai succès !

Repas à 1 €

Cette opération d'éducation à bien manger est menée sur deux ans avec les interventions de Delphine Bogaert, l'implication des enseignants et la sensibilisation des familles.

Lire aussi : [Parents et élus s'invitent à la cantine de Donville-les-Bains](#)

« On a voulu s'investir dans la santé des enfants et l'équité de traitement », expliquent [Gaëlle Fagnen](#), maire, et [Nicole Berthélem](#), adjointe à l'éducation. « C'est pourquoi la cantine a adopté le fait maison avec des produits bios et locaux. Quant aux repas à 1 €, ils permettent à une quarantaine d'élèves de profiter le midi des bons petits plats de Catherine. » À [Donville-les-Bains](#), 145 des 170 écoliers mangent à la cantine.

50 % des enfants manquent d'appétit au réveil

Au cours de l'année scolaire 2022-2023, le service périscolaire et la diététicienne Delphine Bogaert ont sollicité les parents d'élèves pour une enquête sur le petit-déjeuner. 87 familles ont répondu au questionnaire. Cela a permis de constater comment est pris (ou pas) le petit-déjeuner à la maison.

« L'enquête a permis d'établir que 69 % des enfants de l'école ont une prise alimentaire régulière au lever », explique la diététicienne. « Toutefois 3 % des enfants ne déjeunent pas le matin ou de façon irrégulière. Le même pourcentage, soit 3 %, ne déjeune pas quand il n'y a pas classe. Cependant, pour certains, la prise alimentaire a lieu au cours de la matinée. »

Lire aussi : [Pirou. Une diététicienne s'installe dans la commune](#)

La diététicienne analyse ce boycott du petit-déjeuner par un manque d'appétit au réveil pour plus de 50 % des enfants, tandis que pour 8 % d'entre eux, il s'agit d'un manque de temps ! Delphine Bogaert conseille : « Il est important de garder de la flexibilité dans les horaires du petit-déjeuner afin de satisfaire tous les appétits. » Pour les parents qui avouent manquer d'idées pour la com-

position des petits-déjeuners, ces expériences menées à l'école et les conseils prodigués peuvent donner un coup de pouce.