

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. »

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



Delphine Bogaert : "Quand on leur laisse le choix, les enfants ne prennent pas forcément viennoiseries et pâte à tartiner" Ouest-France