

## Soutien financier aux petits déjeuners de toutes les couleurs

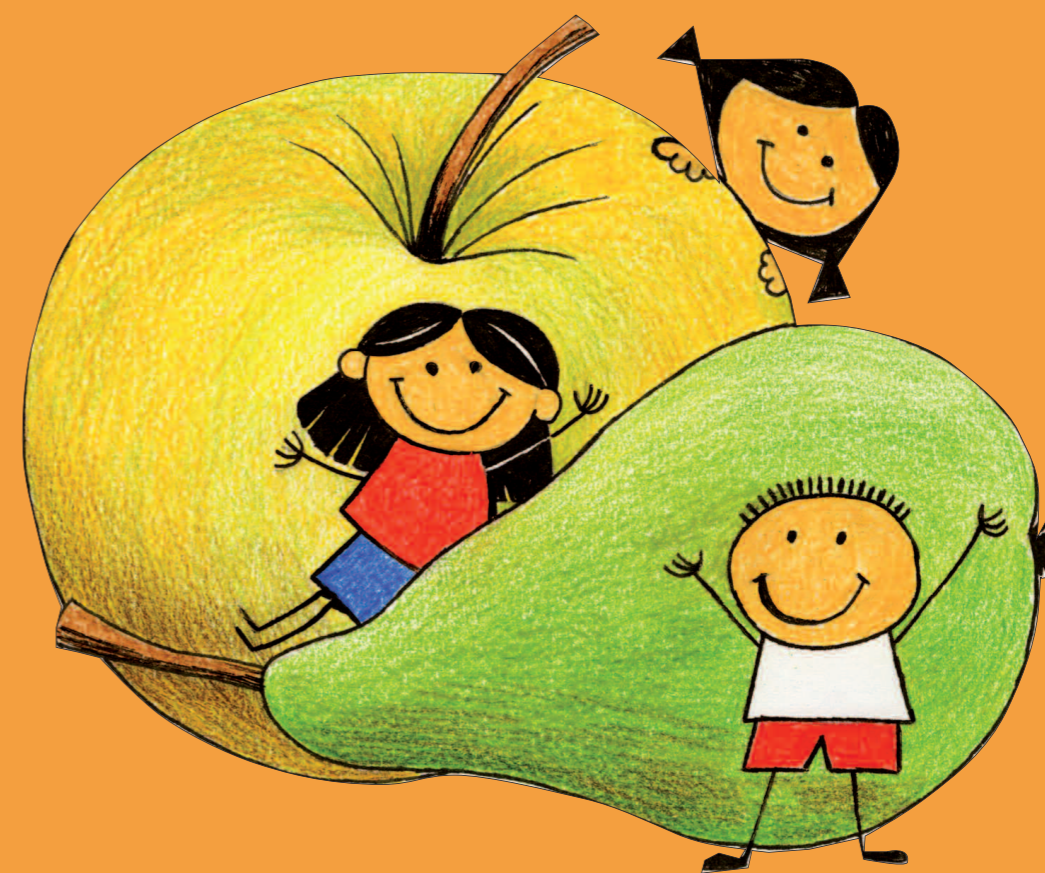
Dans le cadre de son programme Alimentation & Activité physique, le Service cantonal de la santé publique soutient financièrement l'organisation d'actions **petits déjeuners de toutes les couleurs** répondant aux critères de qualité énumérés.

Le Service de la santé publique (Lysiane Ummel Mariani, 032 889 52 19) met également gratuitement à disposition (jusqu'à épuisement du stock):

- ☞ un dépliant d'information pour les parents disponible en français et en 7 langues (jusqu'à 300 exemplaires);
- ☞ un dossier pédagogique pour les enseignants (jusqu'à 50 exemplaires);
- ☞ une affiche pour la classe.



# Petits déjeuners de toutes les couleurs



Le projet **petits déjeuners de toutes les couleurs** est un projet de promotion de la santé en milieu scolaire.

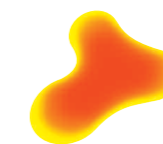
### Coordonnées

En collaboration avec Espace Nutrition, Fausses Brayes 1, 2000 Neuchâtel  
032 725 55 40, [www.espace-nutrition.ch](http://www.espace-nutrition.ch)

Lysiane Ummel Mariani  
Déléguée à la promotion de la santé  
Service cantonal de la santé publique  
Pourtalès 2  
2000 Neuchâtel  
032 889 52 19  
[lysiane.mariani@ne.ch](mailto:lysiane.mariani@ne.ch)



Programme cantonal de promotion de la santé  
Alimentation & Activité physique



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## L'action petits déjeuners de toutes les couleurs

L'action proposée ici s'inspire de la démarche mise au point par le Centre de santé scolaire de la Chaux-de-Fonds. Elle est composée d'une partie théorique, en classe, et d'une partie pratique, sous forme de buffet petits déjeuners. L'action est complétée par du matériel pédagogique : dossier pédagogique, dépliants, affiches.

- ☞ La démarche **petit déjeuner de toutes les couleurs** vise à promouvoir le bien-être et la santé des enfants, en agissant à plusieurs niveaux:
- ☞ d'une part, en donnant aux enfants des connaissances en matière de nutrition et en renforçant les habitudes alimentaires favorables;
- ☞ d'autre part, en agissant sur le milieu scolaire pour le rendre plus favorable à la santé et au bien-être et aider les élèves à mettre en application les connaissances acquises;
- ☞ enfin en créant une complémentarité avec le milieu familial des élèves autour de l'action.

### Les objectifs du projet sont de :

- ☞ transmettre aux enfants des connaissances de base en matière d'équilibre alimentaire, en mettant l'accent sur le plaisir de manger de manière diversifiée et la découverte de nouveaux aliments;
- ☞ encourager et soutenir les comportements favorables; notamment la consommation d'un petit déjeuner/10 heures équilibré et une bonne hygiène dentaire;
- ☞ inciter l'école et la famille à participer à une réflexion à long terme.

Cette action concerne prioritairement les élèves des classes de 2<sup>ème</sup> enfantine, 1<sup>ère</sup> et 2<sup>ème</sup> primaire, soit des enfants de 5 à 8 ans.

Le projet **petits déjeuners de toutes les couleurs** permet de réfléchir avec les élèves sur la composition du petit déjeuner et sur le rôle complémentaire des dix-heures par rapport au petit déjeuner.



## Organisation de l'action petits déjeuners de toutes les couleurs

- ☞ Un groupe de personnes sensibles à la santé des élèves est constitué pour l'organisation d'une activité de promotion de la santé, avec l'alimentation comme thème prioritaire.
- ☞ Dans un premier temps, une rencontre est organisée entre les personnes responsables de l'action et une diététicienne, pour la préparation et l'organisation de l'action. Dans un deuxième temps, une rencontre est organisée entre tous les enseignants des classes concernées et la diététicienne afin de présenter l'action, connaître les attentes et conceptions sur l'alimentation des enseignants et répondre aux questions.
- ☞ Partie théorique: deux périodes animées par la diététicienne dans chaque classe concernée en présence de l'enseignant. Horaire idéal: le matin
- ☞ Partie pratique: buffet organisé par les personnes responsables en collaboration avec la diététicienne  
Horaire idéal: 7h30-8h15 ou 8h15-9h00.
- ☞ Afin d'informer les parents de la démarche, une brochure leur est distribuée par le biais de leur enfant lors du cours en classe. De plus, il est intéressant d'envisager différentes manières d'informer, voire d'impliquer plus activement, les parents, notamment lors du buffet.
- ☞ Une évaluation est faite par chaque enseignant, puis un bilan global permet de discuter de la suite donnée à l'action.



### Critères de qualité

Pour développer tout son potentiel, l'action **petits déjeuners de toutes les couleurs** devrait être plus qu'une action ponctuelle. Idéalement, elle devrait s'inscrire dans un processus de réflexion à moyen ou long terme sur la place de l'alimentation dans la vie de l'élève et, plus largement, sur sa santé en général.

Des critères de qualité sont donc proposés :

#### Cohérence

L'action s'inscrit dans un projet "santé" de l'établissement. L'alimentation y est reconnue comme un thème prioritaire. Cela implique que l'établissement soit d'accord de questionner, voire de modifier, certains de ses fonctionnements.

#### Durabilité

L'action est envisagée comme maillon de plusieurs interventions. Des activités de rappel sont organisées dans les classes.

#### Partenariats

##### Avec la famille

Le souhait de favoriser le lien entre l'école et la famille est également au cœur du projet **petits déjeuners de toutes les couleurs**. En effet, l'enfant doit trouver une certaine cohérence entre ce qu'il entend à l'école et à la maison.

##### Avec le réseau

L'action **petits déjeuners de toutes les couleurs** doit favoriser l'émergence d'un réseau local intéressé au bien-être et à la santé des élèves.

#### Évaluation

L'action **petits déjeuners de toutes les couleurs** doit être évaluée.