

## **MANIFESTE EN FAVEUR DE LA PROMOTION DU PETIT-DÉJEUNER**

Le modèle alimentaire français repose sur l'équilibre et la diversité. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner rythment la journée : pris à heure régulière, composés de produits variés, ces repas favorisent une alimentation structurée. Pilier de l'équilibre alimentaire, le petit-déjeuner apporte énergie et nutriments nécessaires pour bien démarrer la journée, et offre aux familles un moment de partage et de convivialité.

Toutefois, du fait de l'évolution des modes de vie et de consommation, le petit-déjeuner est régulièrement délaissé, en particulier chez les jeunes, même si la dernière étude du Crédoc semble montrer une reprise. Selon le CREDOC (2019), 15% des enfants (3-11 ans) et plus de 30% des adolescents (12-17 ans) sautent le petit-déjeuner au moins une fois par semaine. Le rituel d'une prise commune en famille s'estompe : les petits déjeuners sont dorénavant plus souvent pris rapidement, réunissent de moins en moins de personnes autour d'une même table et avec un contenu moins diversifié que par le passé.

Afin de valoriser ce premier repas de la journée, les acteurs des filières du petit déjeuner à la française (produits laitiers, jus de fruits et boulangerie artisanale), réunis depuis 2014 au sein du Collectif du petit-déjeuner, s'engagent à défendre et promouvoir :

### **UN PETIT-DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ, VARIÉ ET SOURCE DE PLAISIR**

Un petit-déjeuner équilibré, composé conformément aux recommandations alimentaires d'un produit céréalier, d'un produit fruitier, d'un produit laitier et d'une boisson, contribue aux apports énergétiques et nutritionnels journaliers. Il constitue une composante importante d'une alimentation équilibrée qui permet de bien démarrer la journée.

En plus de ces aspects nutritionnels, le petit-déjeuner, composé de produits gourmands et de qualité, doit également être source de plaisir ! Un moment gourmand et sain, important pour démarrer la journée du bon pied.

Sain, gourmand et varié, le petit-déjeuner occupe, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, une place centrale qu'il convient de rappeler et de valoriser auprès des jeunes.

### **UN PETIT-DÉJEUNER CONVIVAL, VECTEUR DE LIEN SOCIAL ET FAMILIAL**

Le petit-déjeuner a, comme les autres repas de la journée, une vocation sociale qu'il convient de revaloriser. Pris idéalement à table, en famille, entre amis ou entre collègues, il constitue un moment d'échanges, de partage et de convivialité. Le petit-déjeuner marque l'entrée dans la journée : c'est le premier rituel de partage alimentaire.

Alors que le petit-déjeuner est de plus en plus régulièrement pris seul, il est nécessaire de promouvoir et de retrouver cette dimension sociale de l'alimentation, dès que cela est possible et notamment au sein du cercle familial.

## L'ÉDUCATION À L'ALIMENTATION, LA CLÉ POUR FAIRE ÉVOLUER DURABLEMENT LES COMPORTEMENTS

À l'école ou à la maison, les actions pédagogiques autour de l'alimentation doivent permettre d'aborder les différentes facettes du fait alimentaire et du petit-déjeuner : nutritionnelles, mais aussi biologiques, sociales, économiques, culturelles, plaisir... Abordée régulièrement, par les différents acteurs (parents, école, producteurs, professionnels de santé, pouvoirs publics...), la sensibilisation a un impact décisif sur les habitudes alimentaires.

Le petit-déjeuner constitue par ailleurs un point d'entrée particulièrement intéressant pour l'éducation alimentaire. Il permet en effet d'illustrer efficacement et de manière ludique tous les aspects de l'alimentation !

Il est nécessaire d'encourager les initiatives publiques, privées, nationales ou locales, d'éducation à l'alimentation au sens large, et de sensibilisation au petit-déjeuner en particulier.



### NOS PROPOSITIONS



**Renforcer l'éducation à l'alimentation sur l'ensemble du parcours scolaire**, comme le propose le *Manifeste pour une éducation à l'alimentation partout et pour tous* porté par l'Open Agrifood et cosigné par le Collectif du petit-déjeuner



**Encourager et accompagner les établissements scolaires dans la mise en place d'actions pédagogiques autour du petit-déjeuner**, en particulier dans les collèges, les adolescents étant la catégorie d'âge la plus concernée par le saut de petit-déjeuner.



**Pérenniser, là où la situation l'exige (pour des raisons socio-économiques notamment), le dispositif des petits déjeuners gratuits dans les écoles**, en préservant le principe du volontariat des élèves et en renforçant le volet pédagogique d'éducation à l'alimentation et de sensibilisation au petit-déjeuner.



**Soutenir les projets d'évaluation des dispositifs d'éducation à l'alimentation**, indispensables pour objectiver leurs impacts sur les comportements des jeunes mais aussi pour diffuser les bonnes pratiques.



**Simplifier et améliorer l'accessibilité des programmes européens « Fruits légumes à l'école » et « Lait et produits laitiers à l'école »** pour en faire de véritables leviers de la sensibilisation au « bien manger » dans les établissements scolaires.