

Des repas scolaires plus longs permettent de meilleurs choix alimentaires

12 octobre 2015

Mi-septembre, *Food Navigator* reprenait les résultats d'un article publié quelques jours plus tôt dans le *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. Les travaux présentés se sont appuyés sur des données collectées dans le cadre d'une étude sur les consommations alimentaires dans les écoles du Massachussets, entre 2011 et 2012 : les choix alimentaires et les consommations de 1 001 enfants, âgés de 8 à 14 ans, scolarisés dans 6 écoles ayant des repas scolaires à heures fixes et d'une durée de 20 à 30 minutes, ont été plus précisément analysés.

Les auteurs concluent à un lien clair entre temps disponible pour manger et choix et consommations alimentaires des élèves. Par exemple, les enfants ayant moins de 20 minutes pour manger choisissent à 44,4 % un fruit alors que ce taux est de 57,3 % pour ceux ayant au moins 25 minutes. Le temps disponible joue également sur les quantités consommées (et donc sur le gaspillage) : les élèves devant manger en moins de 20 minutes consomment, en quantité, 13 % de moins de leurs entrées que ceux disposant de 5 minutes supplémentaires, ce pourcentage étant de 12 % pour les légumes et de 10 % pour le lait. Les auteurs rappellent également que manger trop rapidement est associé à des réponses hormonales gastro-intestinales défavorables et à une satiété perçue après le repas diminuée, ce qui peut accroître le risque de surpoids.

Sources : [*Food Navigator*](#), [*Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*](#)