Centre de santé et de services sociaux
Alphonse-Desjardins
Centre hospitalier affilié universitaire de Lévis

CLSC SAINT-ROMUALD

COMMISSION SCOLAIRE DES NAVIGATEURS

L'alimentation et la performance scolaire

L'enfant est en pleine formation. Encore plus que l'adulte, tout ce qu'il mange a un impact direct sur son organisme. Il est donc essentiel de veiller à sa bonne nutrition. La carence en éléments nutritifs a une répercussion négative non seulement sur la santé de l'enfant mais également sur ses performances scolaires.

Il ne s'agit pas d'un manque de nourriture, mais plutôt d'un problème de qualité d'alimentation. Pour que l'enfant reçoive tous les éléments nutritifs dont il a besoin, il doit absorber chaque jour des aliments des quatre groupes : fruits et légumes; lait et produits laitiers; pain et céréales; viande, volaille, poisson et substituts.

Par ailleurs, la consommation d'aliments sucrés a pour effet de diluer les éléments nutritifs, entraînant des apports insuffisants en calcium, phosphore, magnésium, potassium et acide folique. Ces déficiences nutritives entraînent de mauvaises performances scolaires et un manque d'attention en classe.

L'absence de déjeuner a aussi une influence sur l'attention à l'école, la fatigue et l'humeur des élèves. Il n'est pas rare de voir des élèves arriver à l'école sans avoir déjeuné. Dès la deuxième heure de cours, ils sont déjà épuisés et ne peuvent se concentrer. Il est donc primordial de s'assurer que l'enfant déjeune et se nourrisse convenablement. *(Réf. : Francine Tremblay, Ministère de l'Éducation)*

Infirmière en santé scolaire
Direction de l'école
Commission scolaire des Navigateurs