

# Chapitre 5

## Consommations alimentaires

Brigitte Bédard

Lise Dubois

Manon Girard

Institut de recherche sur la santé des populations  
Université d'Ottawa

---

### Introduction

Les enfants puisent l'énergie et tous les nutriments dont ils ont besoin pour grandir en santé dans les aliments qu'ils consomment. C'est en découvrant et en goûtant à différents aliments qu'ils apprennent à définir leurs préférences et à développer leurs habitudes sur le plan alimentaire. Les jeunes enfants peuvent aussi manger de plus petites quantités d'aliments, d'où l'importance de miser sur des choix denses en nutriments et d'incorporer une variété d'aliments qui fournissent différentes combinaisons d'éléments nutritifs.

Afin de favoriser des choix alimentaires judicieux et de s'assurer d'un apport adéquat en énergie et en nutriments, le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (GAC) propose aux Canadiens et Canadiennes de 4 ans et plus de consommer chaque jour des aliments provenant des quatre grands groupes alimentaires, soit les *produits céréaliers*, les *légumes et fruits*, les *produits laitiers* et les *viandes et substituts*. Certains choix à l'intérieur de ces groupes sont aussi mis en valeur par le biais d'énoncés ou messages-clés; ceux-ci suggèrent de privilégier les produits céréaliers à grains entiers ou enrichis, de consommer plus souvent des légumes vert foncé ou orange ainsi que des fruits orange, lesquels sont particulièrement riches en certaines vitamines, et d'opter davantage pour des aliments moins gras (Santé Canada, 1992).

Certains aliments qui ne font pas partie des quatre principaux groupes du GAC, en raison de leur plus faible densité nutritionnelle et/ou de leur teneur élevée en gras, en sucre ou en sel peuvent tout de même avoir une place dans l'alimentation, lorsqu'ils sont consommés avec modération. Ces aliments ont été regroupés pour former la catégorie « Autres aliments ». On y retrouve notamment les matières grasses, les sucres et confiseries, les fines herbes, épices et condiments, les grignotines et différentes boissons, dont les boissons

gazeuses et autres boissons sucrées (Santé Canada, 1992).

Les liquides occupent une part non négligeable de l'alimentation des jeunes enfants et, en ce sens, doivent aussi être choisis judicieusement. L'équilibre dans les quantités consommées demeure important pour laisser aux aliments nutritifs la place qui leur revient lors des repas et des collations. De plus, parmi l'éventail de choix disponibles, la consommation d'eau ainsi que de boissons plus denses en nutriments devrait être favorisée. Les boissons à teneur élevée en sucre et en énergie et ayant une faible densité nutritionnelle, en l'occurrence la plupart des boissons gazeuses ou à saveur de fruits, demeurent cependant très populaires chez les enfants de tous âges (Rampersaud, Bailey et Kauwell, 2003). Or, on a déjà démontré, notamment chez les enfants d'âge préscolaire, des corrélations négatives entre la consommation de boissons gazeuses et les consommations de lait et de jus, de même qu'entre la consommation de boissons à saveur de fruits et la consommation de jus (Ballew, Kuester et Gillespie, 2000). De telles substitutions ne sont pas anodines puisque les choix quant aux liquides consommés auront des répercussions sur le bilan des apports énergétiques et nutritionnels d'une journée (Ballew, Kuester et Gillespie, 2000; Skinner, Ziegler et Ponza, 2004).

Il arrive que les consommations alimentaires des jeunes enfants soient dictées par certaines conditions de santé, comme des allergies à un ou plusieurs aliments, ou encore par certaines croyances ou principes donnant lieu à des pratiques particulières en matière d'alimentation (ex. : végétarisme). Dans de tels cas, des aliments, voire des groupes alimentaires entiers, peuvent être omis de l'alimentation des jeunes enfants. Il devient dès lors important de documenter l'ampleur de ces phénomènes. C'est là un des objectifs du présent chapitre.

Plus précisément, ce chapitre vise à décrire les consommations alimentaires des enfants québécois de 4 ans, d'abord par le biais d'une comparaison avec les suggestions du GAC et ensuite, par un coup d'œil aux principales sources alimentaires d'énergie et de certains nutriments. Une attention particulière est portée à la fréquence de consommation de liquides par les enfants. À cela, vient s'ajouter un bref portrait de la situation concernant les allergies alimentaires ainsi que certaines pratiques en matière d'alimentation observées chez cette jeune population.

## 5.1 Aspects méthodologiques

Les données ayant permis d'évaluer les consommations alimentaires proviennent du rappel de 24 heures. Les aliments inscrits dans les rappels ont été classés dans l'un ou l'autre des groupes alimentaires du GAC, ainsi que dans différents sous-groupes d'aliments selon une classification établie par Santé Canada (voir l'annexe 2). Les quantités d'aliments consommés ont également été converties en portions selon des critères définis par Santé Canada (pour plus de détails, consulter le site Web de Santé Canada, 2003a).

La consommation alimentaire est d'abord décrite sous l'angle du nombre de portions consommées dans chacun des principaux groupes du GAC que sont les produits céréaliers, les légumes et fruits (également examinés séparément), les produits laitiers et les viandes et leurs substituts. Comme mentionné au chapitre 1, les données ayant servi à produire ces estimations ont fait l'objet d'un ajustement permettant de tenir compte des variations présentes dans l'alimentation d'un enfant d'une journée à l'autre. Par conséquent, ces estimations font référence à une consommation dite habituelle.

Afin d'examiner les principales sources d'énergie et de divers nutriments dans l'alimentation des jeunes enfants, la contribution des aliments aux apports énergétiques et nutritionnels est également présentée en fonction des grands groupes du guide alimentaire et de certains sous-groupes qui revêtent un intérêt particulier sur les plans alimentaire et nutritionnel et qui permettent de tenir compte de certains messages-clés énoncés dans le GAC<sup>1</sup>. Bien que basées sur des données non ajustées,

---

1. Il convient de préciser que l'analyse de la contribution des aliments aux apports en énergie et en nutriments ne tient pas compte des substituts de repas et des aliments non classés, lesquels représentent une très faible proportion de

ces estimations peuvent être interprétées comme reflétant la consommation habituelle (pour plus de détails, se référer au chapitre 1).

Les résultats relatifs à la fréquence de consommation de divers liquides ainsi que les données concernant les allergies alimentaires et certaines pratiques en matière d'alimentation proviennent du *Questionnaire autoadministré de nutrition* (QAN), spécifique à l'*Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*. L'information a été fournie par le parent désigné comme la personne qui connaît le mieux l'enfant (PCM), soit la mère la plupart du temps.

Dans tous les cas, sauf en ce qui concerne la contribution des sous-groupes d'aliments aux apports en énergie et en nutriments, les données ont été analysées en fonction du sexe de l'enfant. Il convient de préciser que pour l'ensemble des variables dont il est question ici, le taux de non-réponse partielle se situe en deçà de 5 %.

## 5.2 Consommation alimentaire selon le GAC

Le GAC met en évidence l'importance de manger une variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires, et ce, afin de puiser l'ensemble des nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. On y fait également des suggestions quant au nombre de portions à consommer chaque jour dans chacun des quatre principaux groupes, soit entre 5 et 12 portions de produits céréaliers, entre 5 et 10 portions de légumes et fruits et entre 2 et 3 portions de viandes et substituts. Au regard des produits laitiers, 2 à 3 portions quotidiennes sont suggérées pour les enfants âgés de 4 à 9 ans (Santé Canada, 1992). Pour les enfants d'âge préscolaire, on suggère un minimum de deux tasses de lait par jour, soit l'équivalent de deux portions de produits laitiers, afin d'aider à combler les besoins en vitamine D (Santé Canada, 1995). À l'exception de ce dernier groupe alimentaire, chez les enfants d'âge préscolaire, on visera davantage la suggestion minimale tout en tenant compte du fait qu'une portion pour enfant peut représenter entre la moitié et une portion proposée dans le guide (Santé Canada, 1995) (voir encadré).

---

l'ensemble des aliments consommés par les enfants (respectivement 0,2 % et 0,4 %).

### Précisions relatives aux comparaisons avec les suggestions du GAC

La comparaison des consommations alimentaires des enfants québécois de 4 ans avec les suggestions du GAC doit tenir compte des plus petites quantités d'aliments pouvant être consommés par les enfants d'âge préscolaire. Or, les données de la présente enquête sont basées sur les portions standards du GAC, tel qu'établies par Santé Canada. Dans ce contexte, si une « portion pour enfant » peut représenter entre la moitié et une portion proposée dans le guide alimentaire, les seuils de comparaison relatifs aux suggestions minimales du GAC pourraient alors devoir être ajustés. Cela s'avère être le cas pour le groupe des produits céréaliers et pour celui des légumes et fruits, dont les seuils de comparaison relatifs aux suggestions minimales pourraient se situer davantage entre 2,5 et 5 portions. Cet ajustement n'est toutefois pas nécessaire pour le groupe des produits laitiers puisque la recommandation d'un minimum de deux tasses de lait par jour correspond aux deux portions minimales suggérées dans le GAC.

Pour ce qui est du groupe des viandes et substituts, la situation est aussi particulière. Selon le GAC, une portion correspond entre autres à une quantité de viandes, volailles ou poissons variant entre 50 g et 100 g, ce qui sous-entend une consommation journalière de l'ordre de 100 g à 300 g si l'on tient compte de la suggestion établie à 2 à 3 portions par jour pour ce groupe alimentaire. Afin de prendre en considération les différents aliments qui composent ce groupe, Santé Canada fait plus précisément référence à des valeurs de 100 g à 300 g « d'équivalents de viande » (Santé Canada, 2003a). Or, dans la présente analyse, la taille raisonnable d'une portion attribuée aux différents aliments de ce groupe alimentaire renvoie à une quantité d'une source de protéines équivalant à 50 g de viande cuite. À titre d'exemple, cela peut correspondre à un œuf de calibre gros, à 125 ml de légumineuses, à 30 ml de beurre d'arachide et à 60 ml de noix et graines. Compte tenu que la taille des portions équivaut à la quantité la plus faible dans l'étendue des valeurs proposées, pouvant aussi convenir à de jeunes enfants, la suggestion minimale du GAC pour ce groupe alimentaire, établie à 2 portions ou, ici, à 100 g « d'équivalent de viande », apparaît comme un seuil de comparaison pertinent.

Le tableau 5.1 présente le nombre médian de portions quotidiennes consommées habituellement par les enfants dans chacun des quatre grands groupes d'aliments, les fruits et les légumes étant aussi examinés séparément. Il est à noter qu'on a privilégié ici les valeurs médianes aux moyennes notamment parce qu'elles sont moins sensibles aux valeurs extrêmes. De façon complémentaire, le tableau 5.2 montre la répartition des enfants selon le nombre de portions quotidiennes consommées dans chacun de ces groupes d'aliments.

#### 5.2.1 Produits céréaliers

Comme on peut le voir au tableau 5.1, la consommation habituelle médiane de produits céréaliers s'élève à environ 4,4 portions par jour chez les garçons et à 3,7 chez les filles. Dans les deux cas, cela s'avère en deçà de la suggestion minimale du GAC établie à 5 portions

pour l'ensemble de la population de 4 ans et plus. Toutefois, si l'on tient compte du fait qu'une « portion pour enfant » peut représenter, comme on l'a vu, entre la moitié et une portion proposée dans le guide alimentaire, le seuil de comparaison relatif à la suggestion minimale du GAC pour les enfants de 4 ans pourrait se situer davantage entre 2,5 et 5 portions.

Or, les données du tableau 5.2 révèlent qu'à peine 2,8 % des enfants consomment moins de 2,5 portions de produits céréaliers sur une base quotidienne. La majorité (73 %) en consomme habituellement entre 3 et 5 portions tandis que près de 17 % en consomment 5 ou plus (soit 27 % des garçons et 7 % des filles). Soulignons que les résultats mettent en évidence des différences selon le sexe, les garçons consommant quotidiennement un plus grand nombre de portions de produits céréaliers que les filles.

Tableau 5.1

**Nombre médian de portions quotidiennes consommées<sup>1</sup> par les enfants de 4 ans dans chacun des groupes d'aliments du guide alimentaire canadien, selon le sexe, et suggestion minimale<sup>2</sup>, Québec, 2002**

	Garçons	Filles	Total	Suggestion minimale
	Portions			
Produits céréaliers <sup>a</sup>	4,4	3,7	4,0	Entre 2,5 et 5 portions
Légumes et fruits <sup>a</sup>	3,9	3,6	3,7	Entre 2,5 et 5 portions
Légumes	1,2	1,2	1,2	...
Fruits <sup>a</sup>	2,3	2,1	2,2	...
Produits laitiers	2,0	2,0	2,0	2 portions
Viandes et substituts <sup>a</sup>	2,0	1,7	1,9	2 portions

1. Consommation habituelle.

2. Telle que définie dans la présente étude pour des enfants de 4 ans (voir l'encadré).

a. Valeur significativement différente selon le sexe au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

Tableau 5.2

**Répartition des enfants de 4 ans selon le nombre de portions quotidiennes consommées<sup>1</sup> dans chacun des groupes d'aliments du guide alimentaire canadien et le sexe, Québec, 2002**

	Garçons	Filles	Total
	%		
<b>Produits céréaliers</b>			
<i>Moins de 2,5 portions<sup>a</sup></i>	1,5 **	4,1 *	2,8 *
De 2,5 à moins de 3 portions <sup>a</sup>	3,6 *	11,0	7,2
De 3 à moins de 4 portions <sup>a</sup>	29,8	51,4	40,4
De 4 à moins de 5 portions <sup>a</sup>	38,7	26,6	32,8
5 portions ou plus <sup>a</sup>	26,5	6,9	16,9
<b>Légumes et fruits</b>			
<i>Moins de 2,5 portions<sup>a</sup></i>	18,9	22,6	20,7
De 2,5 à moins de 3 portions	9,2	10,0	9,6
De 3 à moins de 4 portions	27,7	28,5	28,1
De 4 à moins de 5 portions	22,8	20,6	21,8
5 portions ou plus	21,3	18,2	19,8
<b>Produits laitiers</b>			
<i>Moins de 1 portion</i>	6,8	8,8	7,7
De 1 à moins de 2 portions	44,5	44,4	44,4
De 2 à 3 portions	42,5	37,8	40,2
Plus de 3 portions	6,3 *	9,1	7,6
<b>Viandes et substituts</b>			
<i>Moins de 1 portion<sup>a</sup></i>	3,3 *	7,1	5,2
De 1 à moins de 2 portions <sup>a</sup>	47,4	64,8	55,9
De 2 à 3 portions <sup>a</sup>	43,6	27,5	35,8
Plus de 3 portions <sup>a</sup>	5,7	0,6 **	3,2

1. Consommation habituelle; les catégories inscrites en italique se situent sous le seuil minimal de portions défini dans la présente étude pour des enfants âgés d'environ 4 ans (voir l'encadré).

a. Valeur significativement différente selon le sexe au seuil de 0,05.

\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

### 5.2.2 Légumes et fruits

Pour ce qui est du groupe des légumes et fruits, le tableau 5.1 montre que la consommation habituelle médiane par jour est légèrement plus élevée chez les garçons (3,9 portions) que chez les filles (3,6). Les fruits occupent une place un peu plus importante, la médiane étant estimée à 2,3 portions pour les garçons et à 2,1 pour les filles, contre 1,2 portion pour les légumes, peu importe le sexe. À nouveau, si l'on considère la taille d'une « portion pour enfant », dans la présente analyse, le seuil de comparaison relatif à la suggestion minimale du GAC pour ce groupe alimentaire pourrait varier entre 2,5 et 5 portions. Or, comme on peut le voir au tableau 5.2, la proportion d'enfants consommant moins de 2,5 portions de légumes et de fruits sur une base quotidienne s'avère non négligeable, s'élevant à 19 % chez les garçons et à 23 % chez les filles. Environ la moitié des enfants (50 %) en consomment habituellement entre 3 et 5 portions par jour alors que 20 % des enfants en prennent 5 ou plus.

### 5.2.3 Produits laitiers

Les données présentées au tableau 5.1 révèlent que la consommation habituelle médiane de produits laitiers chez les enfants québécois de 4 ans se situe à 2,0 portions par jour, peu importe le sexe, ce qui correspond au minimum suggéré pour ce groupe alimentaire pour des enfants de cet âge. Un coup d'œil au tableau 5.2 permet toutefois de constater qu'environ la moitié des enfants (52 %) consomment quotidiennement moins de 2 portions de produits laitiers, 40 % en prennent de 2 à 3 portions (en accord avec la suggestion du GAC), alors que près de 8 % en consomment plus de 3 portions.

### 5.2.4 Viandes et substituts

Comme on peut le constater au tableau 5.1, la consommation habituelle médiane de viandes et de leurs substituts est un peu plus élevée chez les garçons que chez les filles, soit environ 2,0 et 1,7 portions par jour respectivement. Les filles sont ainsi plus nombreuses, toutes proportions gardées, à afficher une consommation en deçà de la suggestion minimale du GAC (72 % c. 51 %), ainsi que l'indique le tableau 5.2. En fait, environ 44 % des garçons et 28 % des filles seulement consomment entre 2 et 3 portions d'aliments appartenant à ce groupe alimentaire, conformément à ce qui est

suggéré dans le GAC. Par ailleurs, environ 6 % des garçons et près de 1 % des filles auraient des apports équivalant à plus de 3 portions par jour.

## 5.3 Contribution des grands groupes alimentaires et de certains sous-groupes aux apports en énergie et en nutriments

Les divers aliments que consomment les jeunes enfants contribuent à l'ensemble de leurs apports en énergie et en nutriments. Il s'avère donc pertinent d'examiner les principales sources alimentaires dans lesquelles ils vont puiser l'énergie, les macronutriments ainsi que les divers minéraux et vitamines nécessaires à leur croissance et à leur santé. La présente section fait référence aux nutriments qui ont fait l'objet d'une description dans les deux chapitres précédents (3 et 4). La classification des aliments est d'abord basée sur les grands regroupements du GAC, mais aussi sur certains sous-groupes qui permettent de préciser davantage les types d'aliments à la base des apports énergétiques et nutritionnels des enfants québécois de 4 ans. Les grands groupes alimentaires se rapportent aux classifications du guide alimentaire retenues dans la section précédente auxquelles s'ajoute la catégorie « Autres aliments ».

Rappelons que les résultats présentés peuvent être interprétés comme reflétant la consommation habituelle. La contribution de grands groupes aux apports en énergie et en nutriments est illustrée sous forme de figures tandis que les tableaux 5.3 à 5.5 permettent d'avoir une idée plus précise des sources alimentaires des différents nutriments examinés. Les résultats présentés concernent l'ensemble des enfants, aucune différence significative n'ayant été observée selon le sexe quant à la contribution des grands groupes alimentaires aux apports en énergie et en nutriments.

### 5.3.1 Contribution des aliments aux apports en énergie et en macronutriments

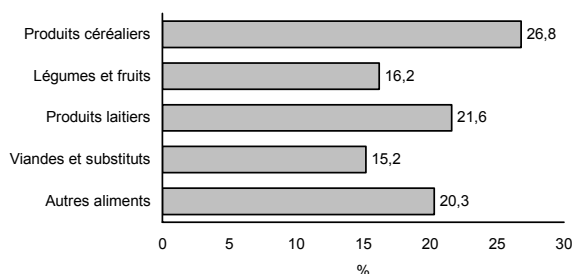
- *Apports énergétiques*

La figure 5.1 montre que les produits céréaliers constituent la principale source d'énergie des enfants québécois de 4 ans (27 %). Plus précisément, les produits céréaliers qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis de diverses vitamines et minéraux fournissent à eux seuls près de 22 % des apports en énergie alors,

qu'à l'opposé, ceux à grains entiers n'y contribuent qu'à environ 2,0 % (tableau 5.3).

Soulignons que les produits céréaliers à teneur élevée en gras, qu'ils soient à grains entiers ou non, procurent 7 % des apports énergétiques totaux (données non présentées; pour plus de détails sur les produits céréaliers considérés à teneur élevée en gras, consulter le tableau C.5.1 à la fin du chapitre).

Figure 5.1  
Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en énergie des enfants de 4 ans, Québec, 2002



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

Tableau 5.3

**Contribution de différents aliments et groupes d'aliments<sup>1</sup> aux apports en énergie et en macronutriments<sup>2</sup> chez les enfants de 4 ans, Québec, 2002**

	Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Fibres alimentaires
	%				
<b>Produits céréaliers</b>	<b>26,8</b>	<b>18,0</b>	<b>13,8</b>	<b>36,1</b>	<b>40,2</b>
À grains entiers	2,0	2,0	0,9	2,7	8,1
Non à grains entiers, enrichis	22,2	14,4	12,5	29,4	29,0
Non à grains entiers, non enrichis	2,6	1,6	0,4	4,0	3,1
<b>Légumes</b>	<b>5,5</b>	<b>3,9</b>	<b>3,1</b>	<b>7,8</b>	<b>21,0</b>
Vert foncé et jaune foncé/orange	0,6	0,7	0,1	1,0	5,8
Autres (excluant pommes de terre)	1,7	1,8	0,6	2,7	10,0
Pommes de terre	3,1	1,4	2,4	4,1	5,3
<b>Fruits</b>	<b>10,7</b>	<b>2,6</b>	<b>1,3</b>	<b>19,6</b>	<b>26,2</b>
Jaune foncé/orange	0,2	0,1	0,0	0,5	0,9
Autres	5,2	1,3	0,9	9,7	22,6
Jus et nectars	5,2	1,1	0,4	9,4	2,6
<b>Produits laitiers</b>	<b>21,6</b>	<b>32,1</b>	<b>29,8</b>	<b>13,4</b>	<b>1,3</b>
Lait/boissons à base de plantes enrichies	11,9	19,4	14,5	8,0	0,7*
Autres produits laitiers	9,7	12,8	15,3	5,4	0,6
<b>Viandes et substituts</b>	<b>15,2</b>	<b>40,0</b>	<b>24,7</b>	<b>1,7</b>	<b>3,0</b>
Viandes	4,8	14,9	7,6	0,0**	0,0**
Volailles	3,7	12,0	4,8	0,5	0,0**
Viandes transformées	3,3	6,0	6,8	0,3	-
Poissons, mollusques et crustacés	0,8	2,9	0,8	0,2*	0,0**
Légumineuses, noix et graines	1,3	1,6	2,5	0,6	3,0
Oeufs	1,2	2,6	2,2	0,0	-
<b>Autres aliments</b>	<b>20,3</b>	<b>3,4</b>	<b>27,2</b>	<b>21,5</b>	<b>8,2</b>
À teneur très élevée en gras	6,1	0,3	18,8	0,1	0,2*
À teneur très élevée en sucre	4,6	0,4	1,1	8,0	1,3
Autres/Divers	9,7	2,8	7,3	13,4	6,7

1. Pour plus de détails sur certains regroupements, consulter le tableau C.5.1 à la fin du chapitre.

2. Contribution basée sur des données non ajustées mais pouvant être interprétées comme reflétant la consommation habituelle (voir le chapitre 1).

\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

On notera que les produits laitiers tout comme la catégorie « Autres aliments » constituent également des sources importantes d'énergie, avec des contributions respectives de 22 % et 20 % (figure 5.1). La contribution du lait et des boissons à base de plantes enrichies<sup>2</sup> se situe à près de 12 % (tableau 5.3). Mentionnons ici que les produits laitiers à teneur élevée en gras<sup>3</sup> fournissent environ 12 % des apports en énergie (données non présentées).

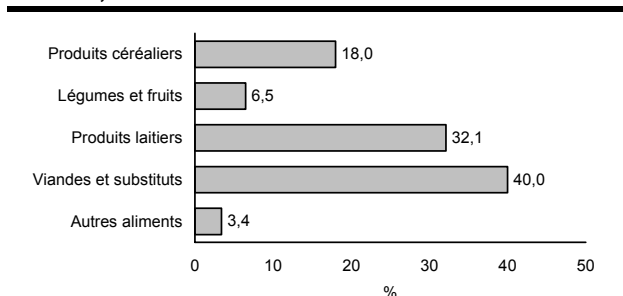
Enfin, les données présentées à la figure 5.1 révèlent que les légumes et fruits de même que le groupe des viandes et substituts contribuent aux apports énergétiques dans des proportions d'environ 16 % et 15 % respectivement. L'examen des catégories spécifiques présentées au tableau 5.3 révèle qu'à eux seuls les fruits procurent 11 % des apports énergétiques totaux, cette contribution se répartissant de façon relativement égale entre les fruits et les jus de fruits. Par ailleurs, la contribution de l'ensemble des viandes, volailles et viandes transformées totalise près de 12 % des apports en énergie.

- *Apports en protéines*

Comme il en a été question au chapitre 3, les principaux nutriments fournisseurs d'énergie, ou macronutriments, sont les protéines, les lipides et les glucides. Or, on peut voir à la figure 5.2 que les apports en protéines des enfants québécois de 4 ans sont assurés en majeure partie par des aliments du groupe des viandes et substituts (40 %) et par les produits laitiers (32 %). Plus spécifiquement, la contribution du lait et des boissons à base de plantes enrichies s'élève à environ 19 % et celle des autres produits laitiers, à près de 13 % (tableau 5.3). Mentionnons que les produits laitiers à teneur élevée en gras représentent 17 % des apports (données non présentées). Les viandes et les volailles contribuent de leur côté à environ 15 % et 12 % des apports protéiques respectivement. À titre de comparaison, les viandes transformées fournissent environ 6 % des protéines consommées alors que les produits de la mer (incluant les poissons, mollusques et crustacés) et les œufs

assurent chacun près de 3 % des apports. La contribution des légumineuses, noix et graines demeure, somme toute, plutôt faible, avec une proportion estimée à 1,6 %. Par ailleurs, il convient de souligner que les produits céréaliers qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis procurent une part non négligeable des apports en protéines, avec une contribution estimée à 14 %.

Figure 5.2  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en protéines des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

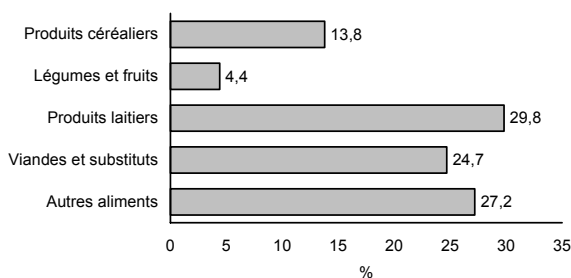
- *Apports en lipides*

Les données de la figure 5.3 permettent de constater que les produits laitiers, la catégorie « Autres aliments » ainsi que les viandes et leurs substituts se partagent la majeure partie des apports en lipides, avec des contributions estimées à 30 %, 27 % et 25 % respectivement. Si on s'intéresse à certains types d'aliments présentés au tableau 5.3, on peut observer que les « Autres aliments » à teneur très élevée en gras, le lait et les boissons à base de plantes enrichies, les autres produits laitiers ainsi que les produits céréaliers qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis sont parmi les principales sources de lipides consommés, avec des contributions de l'ordre de 19 %, 15 %, 15 % et 13 % respectivement. Les viandes, volailles et viandes transformées contribuent également à environ 8 %, 4,8 % et 7 % des apports respectivement.

2. Comprend différentes boissons enrichies, telles que certaines boissons de soya ou de riz, dont la teneur en calcium est équivalente à celle du lait et la teneur en protéines, comparable (Santé Canada, 2003b).

3. Pour plus de détails sur les produits laitiers considérés à teneur élevée en gras, consulter le tableau C.5.1 à la fin du présent chapitre.

Figure 5.3  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en lipides totaux des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

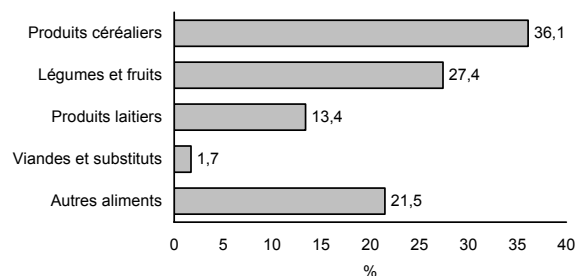
Tous ces aliments fournissent par ailleurs différents types d'acides gras. Le tableau C.5.2, à la fin du chapitre, présente la contribution des groupes et sous-groupes d'aliments aux apports en gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés, incluant les deux acides gras essentiels. On peut entre autres y observer que les produits laitiers contribuent à près de la moitié des apports en gras saturés. L'autre moitié est partagée par diverses sources, notamment les « Autres aliments » à teneur très élevée en gras (13 %), les viandes (8 %), les viandes transformées (7 %), les produits céréaliers qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis (7 %) ainsi que divers « autres » produits de la catégorie « Autres aliments » (6 %). Les apports en gras monoinsaturés proviennent surtout des « Autres aliments » à teneur très élevée en gras (22 %), de l'ensemble des viandes, volailles et viandes transformées (23 %), des produits laitiers (22 %) et des produits céréaliers qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis (13%), les légumineuses, noix et graines n'y contribuant qu'à environ 3 %. Enfin, les principales sources de gras polyinsaturés dans l'alimentation des jeunes enfants sont représentées d'abord par les « Autres aliments » à teneur très élevée en gras (29 %), sinon par les produits céréaliers (24 %) et divers aliments du groupe des viandes et substituts (22 %).

En ce qui concerne le cholestérol, une substance lipidique que l'on retrouve exclusivement dans les aliments d'origine animale, les apports proviennent principalement des viandes et de leurs substituts (58 %), en particulier des œufs (25 %), ainsi que des différents produits laitiers (32 %) (données non présentées).

• *Apports en glucides*

La figure 5.4 montre que les produits céréaliers constituent la première source de glucides (36 %), en particulier ceux qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis (29 % contre 2,7 % pour ceux à grains entiers) (tableau 5.3). Fait à noter, dans l'ensemble, les produits céréaliers à teneur élevée en gras contribuent à 8 % des apports glucidiques totaux (données non présentées). Parmi les autres grandes sources de glucides dans l'alimentation des jeunes enfants, on retrouve le groupe des légumes et fruits (27 %) et la catégorie « Autres aliments » (22 %) (tableau 5.3). Dans ce dernier cas, il s'agit essentiellement d'aliments à teneur élevée ou très élevée en sucre, en l'occurrence diverses boissons dont la contribution est estimée à 5 % (données non présentées). Par ailleurs, si l'ensemble des fruits et jus de fruits procurent à eux seuls environ 20 % des apports en glucides, la contribution des jus de fruits (9 %) apparaît semblable à celle des fruits (10 %). De la même façon, les pommes de terre et les autres légumes semblent contribuer à peu près également aux apports glucidiques, soit à raison de 4,1 % et 2,7 % respectivement.

Figure 5.4  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en glucides des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



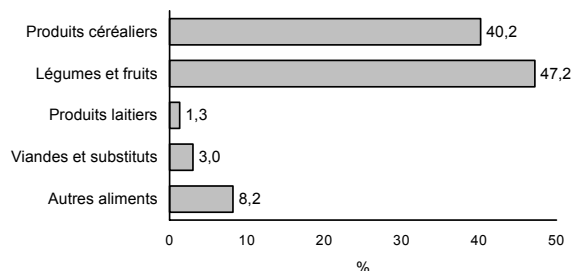
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

On remarquera que les produits laitiers fournissent aussi une proportion non négligeable des apports en glucides, avec une contribution estimée à 13 %. À l'opposé, les légumineuses, noix et graines ne sont apparemment pas des sources importantes de glucides dans l'alimentation des jeunes enfants (0,6 %) (tableau 5.3).

- *Apports en fibres*

Un coup d'œil à la figure 5.5 et au tableau 5.3 révèle que les apports en fibres sont principalement assurés par les légumes et fruits (47 %), sinon par les produits céréaliers (40 %), notamment ceux qui ne sont pas à grains entiers (32 %), enrichis pour la plupart en divers minéraux et vitamines. En ce qui concerne les légumes vert foncé ainsi que les légumes et les fruits jaune foncé ou orange, leur contribution aux apports en fibres s'élève à près de 7 %. À titre de comparaison, la contribution des autres fruits (excluant les jus) est estimée à 23 %, celle des pommes de terre, à 5 % et celle des autres légumes, à 10 %. Quant aux légumineuses, noix et graines, elles procurent à peine 3 % des apports. On note par ailleurs une contribution totalisant environ 8 % des apports en fibres pour les produits alimentaires de la catégorie « Autres aliments ».

Figure 5.5  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en fibres des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

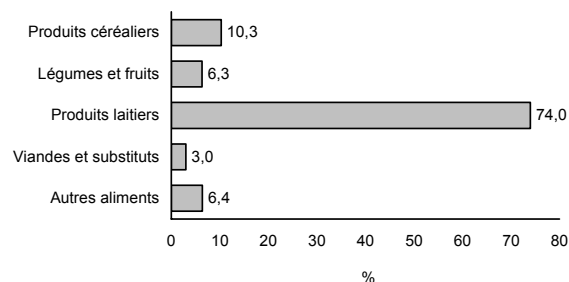
### 5.3.2 Contribution des aliments aux apports en certains minéraux

- *Apports en calcium*

Comme le montre la figure 5.6, les produits laitiers représentent la principale source de calcium dans l'alimentation des enfants québécois de 4 ans. En effet, ce groupe d'aliments assure près des trois-quarts (74 %) des apports en ce minéral particulièrement important pour le développement d'une ossature solide et d'une saine dentition. Il y a lieu de préciser que la moitié de cette contribution renvoie à des produits laitiers à teneur élevée en gras (données non présentées). Dans l'ensemble, le lait et les boissons à base de plantes enrichies contribuent à eux seuls à près de la moitié (48 %) des apports en calcium (tableau 5.4). Ces résultats donnent à penser que bon nombre d'enfants qui ne consomment pas suffisamment de produits laitiers, en particulier le lait,

pourraient avoir des apports en calcium plus faibles. Rappelons qu'environ la moitié des enfants de 4 ans consomment habituellement moins de 2 portions de produits laitiers par jour, soit la quantité minimale suggérée dans le GAC.

Figure 5.6  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en calcium des enfants de 4 ans, Québec, 2002**

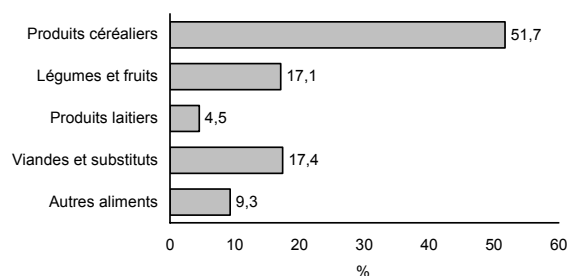


Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

- *Apports en fer*

Selon la figure 5.7, les produits céréaliers constituent de loin la première source de fer et contribuent à environ la moitié des apports en ce micronutriment (52 %). Il s'agit surtout de produits céréaliers qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis (45 %), alors que la contribution de ceux à grains entiers ne s'élève qu'à environ 4,1 % (tableau 5.4). Mentionnons toutefois que le groupe des viandes et substituts de même que celui des légumes et fruits assurent chacun environ 17 % des apports en fer. Entre autres, la contribution des viandes seulement est estimée à près de 8 % et celle des légumes autres que les pommes de terre, à environ 7 %.

Figure 5.7  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en fer des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

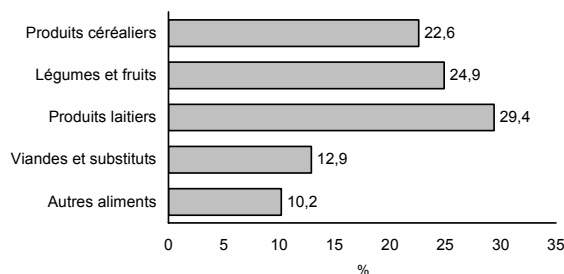
Ces résultats indiquent par ailleurs que le fer sous la forme hémique, mieux absorbé et que l'on retrouve dans les viandes, volailles et poissons, n'occupe pas une très grande place dans les apports alimentaires des enfants de 4 ans comparativement au fer non hémique que l'on retrouve notamment dans les aliments d'origine végétale et dans ceux qui sont enrichis de fer.

- *Apports en magnésium*

En référence à la figure 5.8 et au tableau 5.4, on peut voir que les apports en magnésium sont assurés par une diversité d'aliments. Ils proviennent des produits laitiers (29 %), notamment le lait et les boissons à base de plantes enrichies (23 %), des différents légumes et fruits (25 %) ainsi que des produits céréaliers (23 %), surtout ceux qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis (16 %). Le groupe des viandes et de leurs substituts et la catégorie

des « Autres aliments » assurent aussi une part non négligeable des apports en magnésium, avec des contributions respectives estimées à 13 % et 10 %.

Figure 5.8  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en magnésium des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

Tableau 5.4

**Contribution de différents aliments et groupes d'aliments<sup>1</sup> aux apports en certains minéraux<sup>2</sup> chez les enfants de 4 ans, Québec, 2002**

	Calcium	Fer	Magnésium	Phosphore	Zinc
	%				
<b>Produits céréaliers</b>	<b>10,3</b>	<b>51,7</b>	<b>22,6</b>	<b>17,1</b>	<b>17,1</b>
À grains entiers	0,9	4,1	4,8	2,6	2,9
Non à grains entiers, enrichis	9,0	45,4	15,8	13,2	12,2
Non à grains entiers, non enrichis	0,4	2,2	2,0	1,3	1,9
<b>Légumes</b>	<b>3,0</b>	<b>8,9</b>	<b>11,6</b>	<b>5,3</b>	<b>5,0</b>
Vert foncé et jaune foncé/orange	1,1	2,2	2,2	1,1	1,0
Autres (excluant pommes de terre)	1,6	4,6	5,3	2,4	2,6
Pommes de terre	0,4	2,1	4,1	1,9	1,5
<b>Fruits</b>	<b>3,3</b>	<b>8,2</b>	<b>13,3</b>	<b>3,4</b>	<b>2,7</b>
Jaune foncé/orange	0,1	0,2	0,5	0,1	0,2
Autres	1,6	3,4	6,9	1,6	1,5
Jus et nectars	1,6	4,6	5,9	1,6	1,0
<b>Produits laitiers</b>	<b>74,0</b>	<b>4,5</b>	<b>29,4</b>	<b>47,9</b>	<b>29,8</b>
Lait/boissons à base de plantes enrichies	47,9	2,3	22,7	30,6	17,7
Autres produits laitiers	26,0	2,2	6,7	17,3	12,1
<b>Viandes et substituts</b>	<b>3,0</b>	<b>17,4</b>	<b>12,9</b>	<b>20,4</b>	<b>37,2</b>
Viandes	0,5	7,6	3,7	6,3	22,8
Volailles	0,4	3,0	3,0	5,5	4,6
Viandes transformées	0,4	2,6	1,5	3,2	5,8
Poissons, mollusques et crustacés	0,6 *	0,9	1,3	2,4	0,8
Légumineuses, noix et graines	0,6	1,8	2,9	1,4	1,8
Oeufs	0,7	1,5	0,6	1,6	1,5
<b>Autres aliments</b>	<b>6,4</b>	<b>9,3</b>	<b>10,2</b>	<b>5,8</b>	<b>8,1</b>
À teneur très élevée en gras	0,4	0,4	0,3	0,3	0,2
À teneur très élevée en sucre	0,7	1,9	1,4	0,6	2,1
Autres/Divers	5,3	6,9	8,5	4,9	5,9

1. Pour plus de détails sur certains regroupements, consulter le tableau C.5.1 à la fin du chapitre.

2. Contribution basée sur des données non ajustées mais pouvant être interprétées comme reflétant la consommation habituelle (voir le chapitre 1).

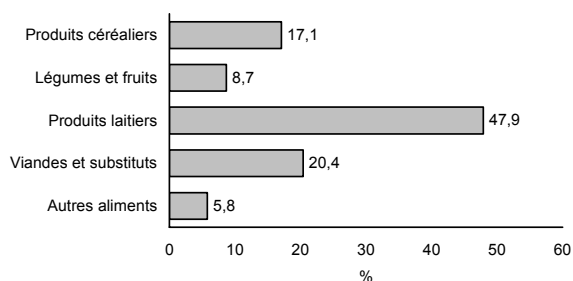
\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

- *Apports en phosphore*

En ce qui concerne le phosphore, on peut constater, à la figure 5.9 ainsi qu'au tableau 5.4, que près de la moitié des apports en ce nutriment proviennent des produits laitiers (48 %), particulièrement du lait et des boissons à base de plantes enrichies (31 %). Par ailleurs, les viandes et leurs substituts ainsi que les produits céréaliers contribuent tout de même à environ 20 % et 17 % respectivement des apports en ce nutriment. Dans ce dernier cas, les produits céréaliers qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis assurent à eux seuls environ 13 % des apports.

Figure 5.9  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en phosphore des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

- *Apports en zinc*

Enfin, comme en font foi la figure 5.10 et le tableau 5.4, le groupe des viandes et substituts (37 %), en particulier les viandes (23 %), ainsi que l'ensemble des produits laitiers (30 %), représentent les principales sources de zinc. Les produits céréaliers (17 %), en particulier ceux qui ne sont pas à grains entiers mais qui sont enrichis (12 %), contribuent également de façon appréciable aux apports en ce nutriment.

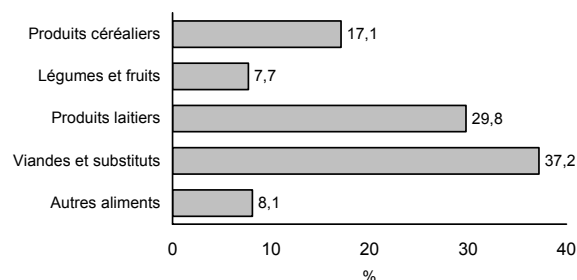
### 5.3.3 Contribution des aliments aux apports en certaines vitamines

- *Apports en acide pantothénique*

Comme on peut le voir à la figure 5.11 et au tableau 5.5, ce sont les produits laitiers qui contribuent le plus aux apports en acide pantothénique (35 %), en particulier le lait et les boissons à base de plantes enrichies (28 %). Les différents légumes et fruits (22 %), les produits céréaliers (17 %) ainsi que les viandes et leurs substituts

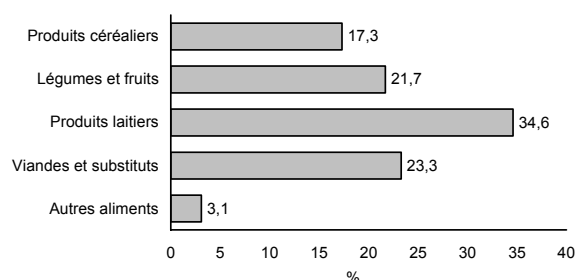
(23 %), notamment les viandes (6 %), les volailles (7 %) et les œufs (6 %), représentent les autres sources importantes de cette vitamine dans l'alimentation des enfants québécois de 4 ans.

Figure 5.10  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en zinc des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

Figure 5.11  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en acide pantothénique des enfants de 4 ans, Québec, 2002**

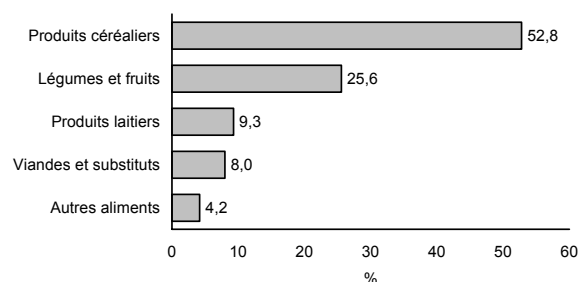


Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

- *Apports en folate*

Les données présentées à la figure 5.12 et au tableau 5.5 révèlent que les apports en folate, exprimés en équivalents de folate alimentaire, proviennent d'abord des produits céréaliers (53 %), en particulier ceux qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis (47 %). Les différents légumes et fruits contribuent également à environ le quart des apports en cette vitamine du complexe B (26 %), les jus de fruits assurant à eux seuls 9 % des apports. Parmi les produits laitiers, la catégorie du lait et des boissons à base de plantes enrichies fournit 7 % des apports en folate.

Figure 5.12  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en folate (EFA<sup>1</sup>) des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



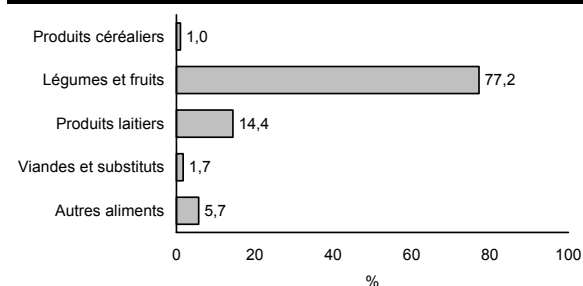
1. Équivalents de folate alimentaire.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

• *Apports en vitamine A*

En référence à la figure 5.13 et au tableau 5.5, les légumes et les fruits (77 %), et surtout les légumes vert foncé et jaune foncé ou orange (62 %), fournissent la majeure partie des apports en vitamine A (exprimés en unités internationales – UI). Les produits laitiers contribuent aussi de façon non négligeable (14 %) aux apports en cette vitamine, principalement la catégorie du lait et des boissons à base de plantes enrichies (10 %). Soulignons que la contribution des « Autres aliments » est estimée ici à 6 %.

Figure 5.13  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en vitamine A (UI<sup>1</sup>) des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



1. Unités internationales.

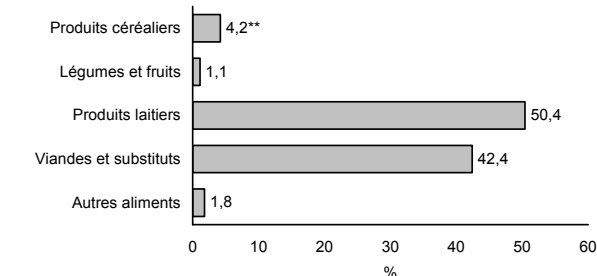
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

• *Apports en vitamine B<sub>12</sub>*

Pour ce qui est de la vitamine B<sub>12</sub>, que l'on retrouve presque exclusivement dans les aliments d'origine animale, la figure 5.14 et le tableau 5.5 montrent que les apports proviennent surtout des produits laitiers (50 %), sinon des viandes et substituts (42 %), dont une contribution de 22 %

pour les viandes seulement. Mentionnons également les produits de la mer et les viandes transformées qui contribuent de façon respective à 7 % des apports en cette vitamine.

Figure 5.14  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en vitamine B<sub>12</sub> des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



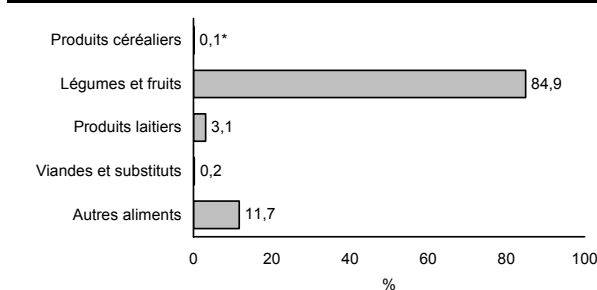
\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

• *Apports en vitamine C*

Enfin, selon la figure 5.15, les principales sources de vitamine C dans l'alimentation des jeunes enfants sont sans contredit les aliments du groupe des légumes et fruits dont la contribution totalise près de 85 % des apports. Il convient toutefois de préciser que les jus de fruits contribuent, à eux seuls, à environ 47 % des apports en cette vitamine (tableau 5.5). Une part non négligeable provient également de la catégorie « Autres aliments » (12 %). En effet, plusieurs aliments inclus dans ce groupe sont enrichis de vitamine C, notamment diverses boissons qui fournissent environ 6 % des apports en cette vitamine (données non présentées).

Figure 5.15  
**Contribution des grands groupes d'aliments à l'apport en vitamine C des enfants de 4 ans, Québec, 2002**



\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

Tableau 5.5

**Contribution de différents aliments et groupes d'aliments<sup>1</sup> aux apports en certaines vitamines<sup>2</sup> chez les enfants de 4 ans, Québec, 2002**

	Acide panto-thénique	Folate (EFA <sup>3</sup> )	Vitamine A (UI <sup>4</sup> )	Vitamine B <sub>12</sub>	Vitamine C
	%				
<b>Produits céréaliers</b>	<b>17,3</b>	<b>52,8</b>	<b>1,0</b>	<b>4,2 **</b>	<b>0,1 *</b>
À grains entiers	1,6	1,7	0,0 **	0,0	0,0 **
Non à grains entiers, enrichis	13,4	47,4	0,9	4,2 **	0,1
Non à grains entiers, non enrichis	2,2	3,7	0,0 **	0,0 **	0,0 **
<b>Légumes</b>	<b>11,9</b>	<b>11,9</b>	<b>68,3</b>	<b>1,1</b>	<b>17,8</b>
Vert foncé et jaune foncé/orange	1,9	3,8	62,4	-	6,4
Autres (excluant pommes de terre)	5,3	6,3	5,9	0,0 *	8,8
Pommes de terre	4,6	1,8	0,0 *	1,1	2,7
<b>Fruits</b>	<b>9,8</b>	<b>13,7</b>	<b>8,9</b>	-	<b>67,1</b>
Jaune foncé/orange	0,3	0,5	4,4	-	2,7
Autres	4,9	4,5	3,0	-	17,1
Jus et nectars	4,6	8,7	1,5	-	47,3
<b>Produits laitiers</b>	<b>34,6</b>	<b>9,3</b>	<b>14,4</b>	<b>50,4</b>	<b>3,1</b>
Lait/boissons à base de plantes enrichies	27,7	6,6	9,7	39,0	2,7
Autres produits laitiers	7,0	2,7	4,6	11,4	0,4
<b>Viandes et substituts</b>	<b>23,3</b>	<b>8,0</b>	<b>1,7</b>	<b>42,4</b>	<b>0,2</b>
Viandes	5,6	1,6	0,3 **	22,4	0,0 **
Volailles	6,5	1,5	0,2	2,5	0,0 **
Viandes transformées	2,7	0,3	0,0 *	6,7	0,0 **
Poissons, mollusques et crustacés	1,2	0,5	0,1	6,9	0,0 *
Légumineuses, noix et graines	0,9	1,9	0,0 *	0,1 **	0,0 *
Oeufs	6,4	2,3	1,1	3,8	0,0 **
<b>Autres aliments</b>	<b>3,1</b>	<b>4,2</b>	<b>5,7</b>	<b>1,8</b>	<b>11,7</b>
À teneur très élevée en gras	0,3	0,2	3,5	0,5 *	0,0
À teneur très élevée en sucre	0,3	0,8	0,5	0,1	0,1 **
Autres/Divers	2,5	3,2	1,7	1,2	11,6

1. Pour plus de détails sur certains regroupements, consulter le tableau C.5.1 à la fin du chapitre.

2. Contribution basée sur des données non ajustées mais pouvant être interprétées comme reflétant la consommation habituelle (voir le chapitre 1).

3. Équivalents de folate alimentaire.

4. Unités internationales.

\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

## 5.4 Fréquence de consommation de divers liquides

Les données relatives à la contribution de différents aliments aux apports en énergie et en nutriments permettent d'estimer que les liquides assurent plus ou moins 20 % des apports énergétiques des jeunes enfants (données non présentées). Dans le but d'explorer davantage les habitudes de consommation des divers liquides, on a demandé au parent répondant (PCM) de remplir un questionnaire de fréquence non quantitatif et spécifique à cette question. Plus précisément, le parent devait y indiquer à quelle fréquence, en général, l'enfant consommait différentes boissons, soit l'eau (du robinet ou en bouteille), le lait

(selon différents teneurs en matières grasses) ainsi que le lait au chocolat, les boissons au yogourt, les jus de fruits purs, les jus de tomate et de légumes, les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses (ordinaires et diètes) et enfin les boissons pour sportifs (ex. : Gatorade, Powerade, etc.). Sept catégories de fréquence ont d'abord été proposées mais, aux fins de l'analyse, les regroupements suivants ont été effectués : moins d'une fois par semaine; une à six fois par semaine; une à deux fois par jour; trois fois par jour ou plus. Les données sont présentées pour l'ensemble des enfants puisque aucune différence significative selon le sexe n'a été détectée quant à la fréquence de consommation des différentes catégories de liquides dont il est question ci-dessous.

À la base, le fait de boire de l'eau pour étancher la soif constitue une bonne habitude qui mérite d'être encouragée, dès le jeune âge (Santé Canada, 1995). Par ailleurs, comme il en a été question précédemment, le GAC suggère, pour des enfants d'âge préscolaire, une consommation d'au moins deux tasses de lait quotidiennement (Santé Canada, 1995). Les jus peuvent aussi contribuer aux apports en plusieurs nutriments dans l'alimentation des jeunes enfants. Cependant, cette consommation ne doit pas se faire au détriment de celle des fruits et des légumes, lesquels ont l'avantage de procurer des fibres alimentaires, déjà rares dans l'alimentation de certains enfants, comme on l'a vu au chapitre 3. De leur côté, les boissons gazeuses, boissons à saveur de fruits et boissons pour sportifs ont, pour la plupart, une teneur élevée en énergie et en sucre ainsi qu'une faible densité nutritionnelle. Même si les boissons à saveur de fruits peuvent contenir une certaine proportion de jus et, dans certains cas, être enrichies, notamment de vitamine C, leur concentration en sucre ajouté demeure élevée et leur valeur nutritive, somme toute, limitée.

Comme le montre la figure 5.16, pour 83 % des enfants québécois âgés de 4 ans, l'eau est consommée sur une base *quotidienne*. Plus spécifiquement, environ la moitié

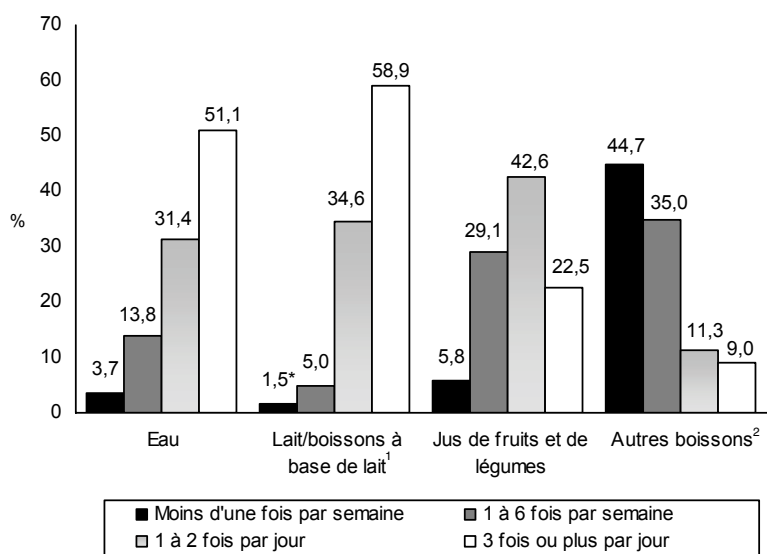
de cette jeune population (51 %) en consomme trois fois par jour ou plus. C'est donc dire que près d'un enfant sur cinq (17 %) ne boit pas de l'eau tous les jours.

Le lait (toutes teneurs en matières grasses confondues) ou encore les boissons à base de lait (incluant le lait au chocolat et les boissons à base de yogourt) font partie du quotidien de la très grande majorité des enfants. En effet, environ 94 % en consomment à tous les jours. Il demeure que, pour 6 % des enfants, la consommation de ces produits laitiers semble moins fréquente. Ici, les résultats ne tiennent pas compte cependant des autres boissons à base de plantes enrichies, telles certaines boissons de soya, qui pourraient être utilisées en remplacement du lait pour diverses raisons.

Les jus de fruits et de légumes sont pour leur part consommés quotidiennement par 65 % des enfants, sinon une à six fois par semaine, par 29 % des enfants. Il convient de noter qu'environ un enfant sur cinq (23 %) en consomme à raison de trois fois ou plus par jour. Dans ce cas-ci nous n'avons pas d'information quant aux quantités consommées à chacune de ces occasions. Néanmoins, leur fréquence nous permet de croire que, pour un certain nombre d'enfants, la consommation de jus pourrait être élevée.

Figure 5.16

**Fréquence de consommation de certains liquides par les enfants de 4 ans, Québec, 2002**



1. Inclut les laits écrémés, partiellement écrémés et entiers, le lait au chocolat et les boissons à base de yogourt.

2. Inclut les boissons gazeuses (ordinaires et diètes), les boissons pour sportifs (Gatorade, Powerade, etc.) et les boissons à saveur de fruits.

\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*

Enfin, les données de la figure 5.16 révèlent également qu'un peu moins de la moitié des enfants (45 %) consomment de façon occasionnelle, soit moins d'une fois par semaine, diverses boissons telles que les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses et les boissons pour sportifs. À l'opposé, un sur 5 (20 %) en consomme sur une base quotidienne, et même à raison de 3 fois ou plus par jour pour près d'un enfant sur 10 (9 %). Bien que les fréquences observées ici ne nous renseignent pas sur les quantités consommées, elles témoignent de la régularité de la consommation de ces types de boissons chez plusieurs enfants québécois de 4 ans. Ainsi, ces différents liquides semblent avoir une place non négligeable dans l'alimentation de certains enfants, place qui aurait plutôt avantage à être occupée par des aliments ou des liquides ayant une plus grande valeur nutritive.

## 5.5 Allergies alimentaires et pratiques particulières en matière d'alimentation

Pour toutes sortes de raisons, qu'il s'agisse de problèmes de santé ou encore par principe ou en fonction de diverses croyances, il arrive que des aliments, voire des groupes alimentaires entiers, soient omis de l'alimentation de certains enfants. La présence d'allergies alimentaires en est un bon exemple. À ce sujet, on a demandé à la PCM si l'enfant devait éviter certains aliments en raison d'une allergie et, dans

l'affirmative, quels étaient les aliments en question. Ainsi que présenté dans le tableau 5.6, la proportion d'enfants ayant une ou plusieurs allergies alimentaires, telles que rapportées par le parent, est estimée à 6 %. Dans la majorité des cas, ces allergies ne concernent qu'un seul aliment (5 % de l'ensemble des enfants). Les allergies à des légumes ou à des fruits (incluant les jus), les allergies aux noix, arachides et graines, celles aux œufs de même que les allergies aux produits laitiers semblent les plus courantes; elles touchent 1,8 %, 1,7 %, 1,5 % et 1,5 % des enfants respectivement. Des allergies aux poissons et fruits de mer sont également rapportées chez 1,0 % des enfants. Des allergies aux produits céréaliers, au gluten ou au riz ainsi que des allergies aux viandes ne sont mentionnées que pour 0,3 % des enfants dans chacun des cas. Aucune différence significative n'a été détectée selon le sexe quant à la présence d'allergies alimentaires rapportées.

Il convient de préciser qu'environ la moitié des enfants (48 %) pour lesquels des allergies alimentaires ont été mentionnées n'auraient pas reçu de diagnostic de la part d'un médecin à ce propos (données non présentées).

On a par ailleurs demandé à la PCM si, pour des raisons de santé (excluant les allergies alimentaires de l'enfant), de religion, de croyances ou autres, on évitait d'offrir à l'enfant certains aliments et, si oui, lesquels et pour quelle raison. Comme le montre le tableau 5.7, on estime

Tableau 5.6  
Proportion d'enfants de 4 ans présentant des allergies alimentaires<sup>1</sup> selon le sexe, Québec, 2002

	Garçons	Filles	Total
	%		
<b>Présence d'allergies alimentaires</b>	<b>7,1</b>	<b>5,6 *</b>	<b>6,4</b>
Nombre d'aliments évités			
Un seul	6,1	4,5	<b>5,3</b>
Deux ou plus	1,0 **	1,0 **	<b>1,0 **</b>
Types d'allergies alimentaires <sup>2</sup>			
Oeufs	1,7 **	1,3 **	<b>1,5 *</b>
Pain, céréales, gluten, riz	0,5 **	--	<b>0,3 **</b>
Produits laitiers	1,9 **	1,1 **	<b>1,5 *</b>
Viandes	0,5 **	0,1 **	<b>0,3 **</b>
Poissons et fruits de mer	0,6 **	1,5 **	<b>1,0 **</b>
Légumes, fruits, jus	1,9 **	1,7 **	<b>1,8 *</b>
Noix, arachides, graines	1,6 **	1,8 **	<b>1,7 *</b>
Autres	0,9 **	0,3 **	<b>0,6 **</b>

1. Telles que rapportées par la personne qui connaît le mieux l'enfant (PCM).

2. Catégories non mutuellement exclusives.

\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

à 22 % la proportion d'enfants québécois âgés de 4 ans qui ne consomment pas certains aliments pour des raisons autres que les allergies alimentaires. Dans la majorité des cas, cette situation ne concerne qu'un seul aliment (18 % de l'ensemble des enfants). Les boissons gazeuses et boissons sucrées sont des aliments plus souvent évités (15 % de tous les enfants), sinon les viandes (4,2 %), les friandises et grignotines salées (3,2 %). Aucune différence significative n'a été observée selon le sexe.

Des raisons de santé (incluant les caries dentaires, le poids corporel ou encore la crainte de l'étouffement ou d'allergies alimentaires) (13 %) et des motifs reliés à la valeur nutritive des aliments (incluant des ingrédients

perçus comme nocifs) (4,6 %) sont invoqués le plus souvent pour restreindre la consommation de ces aliments (données non présentées). Des raisons en lien avec diverses croyances (ou principes) personnelles ou religieuses sont invoquées dans 3,8 % des cas (données non présentées).

On a également cherché à savoir dans quelle proportion les enfants recevaient une alimentation de type végétarien à la maison ou en milieu de garde. Les données du tableau 5.7 révèlent que cette situation concerne environ 4,6 % des enfants québécois de 4 ans visés par l'enquête. Mentionnons que cette proportion ne varie pas de façon significative selon le sexe des enfants.

Tableau 5.7

**Certaines pratiques en matière d'alimentation chez les enfants de 4 ans, selon le sexe, Québec, 2002**

	Garçons	Filles	Total
	%		
<b>Aliments évités pour des raisons de santé<sup>1</sup>, de religion, de croyance personnelle ou autres</b>	<b>21,4</b>	<b>23,4</b>	<b>22,4</b>
Nombre d'aliments évités			
Un seul	17,3	19,2	18,2
Deux ou plus	3,9 *	4,1 *	4,0
Types d'aliments évités <sup>2</sup>			
Produits laitiers	0,6 **	0,8 **	0,7 **
Viandes	5,1 *	3,3 *	4,2
Poissons et fruits de mer	1,4 **	1,3 **	1,4 *
Légumes, fruits, jus	0,8 **	0,9 **	0,8 **
Noix, arachides, graines	1,3 **	1,7 **	1,5 *
Boissons gazeuses, boissons sucrées	13,4	16,5	15,1
Croustilles, chocolat, gomme, maïs soufflé, sucreries, etc.	2,7 *	3,8 *	3,2
Autres	2,8 *	3,3 *	3,0 *
Alimentation de type végétarien, à la maison ou en milieu de garde	5,2 *	3,9 *	4,6

1. Excluant les allergies alimentaires.

2. Catégories non mutuellement exclusives.

\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans

## Conclusion

Ce chapitre visait à décrire, dans un premier temps, les consommations alimentaires des enfants québécois de 4 ans et à les comparer aux suggestions du GAC. Il avait également pour objectif de mettre en évidence les principales sources alimentaires des apports énergétiques et nutritionnels de ces jeunes enfants.

Les résultats révèlent qu'une proportion relativement élevée d'enfants ont des apports en deçà de ces suggestions minimales, en particulier en ce qui concerne

les viandes et substituts et les produits laitiers. En effet, environ 6 enfants sur 10 consomment moins de 2 portions de viandes et de leurs substituts par jour tandis que la moitié des enfants ont des consommations habituelles de produits laitiers inférieures au minimum suggéré, soit 2 portions par jour. De la même façon, environ un enfant sur cinq (21 %) consomme moins de 2,5 portions de légumes et fruits sur une base quotidienne, ce qui est clairement en deçà de la suggestion minimale, si l'on tient compte que la taille d'une « portion pour enfant » peut représenter entre la moitié et une portion suggérée dans le GAC (Santé

Canada, 1995). Certaines différences selon le sexe ont aussi été observées, en particulier pour les produits céréaliers ainsi que les viandes et leurs substituts. Dans ces cas, conformément aux différences notées dans les apports en énergie (voir chapitre 3), les garçons seraient, dans l'ensemble, de plus grands consommateurs d'aliments provenant de ces groupes que les filles. Les filles sont d'ailleurs plus nombreuses, toutes proportions gardées, à ne pas consommer le nombre minimal de portions de produits céréaliers, de viandes et substituts de la viande et de légumes et fruits suggéré dans le GAC, et ce, même en prenant en considération la taille réduite des portions pour enfants.

L'étude des principales sources alimentaires des apports en énergie et en plusieurs nutriments a mis en évidence certains types d'aliments, à l'intérieur de ces groupes alimentaires, qui occupent une plus grande place dans l'alimentation des enfants québécois de 4 ans. Ainsi, dans le cas des produits céréaliers, on mise surtout sur des aliments qui ne sont pas à grains entiers mais enrichis. En ce qui concerne les produits laitiers, le lait et les boissons à base de plantes enrichies semblent dominer le plus souvent, bien que les autres produits laitiers contribuent aussi de façon notable aux apports en plusieurs macronutriments et micronutriments. Pour ce qui est du groupe des légumes et fruits, on constate, entre autres, la part non négligeable des jus de fruits qui, bien souvent, équivaut à celle de l'ensemble des fruits. Au regard des viandes et de leurs substituts, ce sont surtout les viandes et les volailles qui semblent davantage présentes dans les habitudes de consommation des jeunes enfants. Les viandes transformées, qui ont de façon générale une teneur élevée en gras et/ou en sel, y occupent aussi une place non négligeable. L'enrichissement de différents aliments expliquerait par ailleurs la contribution de plusieurs produits alimentaires de la catégorie « Autres aliments » aux apports en certains micronutriments, notamment la vitamine C.

Par contre, certains aliments comme les produits céréaliers à grains entiers et les légumineuses semblent peu présents dans l'alimentation des jeunes enfants. Or, une consommation accrue de ces aliments, combinée à des apports plus élevés en fruits et en légumes, excluant les jus, pourrait contribuer à augmenter les apports en fibres, lesquels, rappelons-le, se sont révélés plutôt faibles pour bon nombre d'enfants (voir chapitre 3).

Si le guide alimentaire canadien mise sur la modération quant aux aliments ayant une teneur plus élevée en gras, chez les jeunes enfants, cette question appelle à un peu plus de souplesse et demeure pertinente dans la mesure où les besoins énergétiques sont comblés (Santé Canada, 1995). Les constats quant aux apports en macronutriments déjà présentés au chapitre 3 mettaient toutefois en évidence certains aspects préoccupants concernant la consommation de différents types d'acides gras, notamment une consommation élevée de gras saturés pour plusieurs enfants. Or, les données indiquent que les apports en gras saturés proviendraient d'abord des produits laitiers, soit la principale source de calcium dans l'alimentation des jeunes enfants. Il convient de rappeler que la moitié de la contribution des produits laitiers aux apports en calcium est assurée par des choix ayant une teneur élevée en gras. Il pourrait alors s'avérer judicieux de miser davantage sur des produits laitiers ayant une teneur moins élevée en gras, à plus forte raison si l'on souhaite hausser la consommation de lait et de produits laitiers chez les enfants. Par ailleurs, d'autres sources de gras saturés dans l'alimentation, notamment les « autres aliments » à teneur très élevée en gras ainsi que certains types de viandes, en l'occurrence les viandes transformées, auraient avantage à être substituées, du moins en partie, par certaines sources de gras polyinsaturés et monoinsaturés. Entre autres, les poissons gras ainsi que les noix et les graines, lesquels sont peu présents actuellement dans l'alimentation des jeunes enfants, représentent des choix alimentaires qui pourraient contribuer à un meilleur équilibre des apports en différents types d'acides gras.

Les liquides représentent plus ou moins 20 % des apports énergétiques des enfants québécois de 4 ans. Or, un coup d'œil aux fréquences de consommation de différents types de liquides laisse entendre que, pour plusieurs enfants, le choix des boissons consommées n'est pas toujours très judicieux. En effet, déjà à l'âge de 4 ans, une proportion non négligeable d'enfants québécois consomment sur une base régulière diverses boissons qui sont, pour la plupart, riches en énergie et en sucres et limitées quant à leur valeur nutritive. Plus précisément, environ 20 % des enfants boivent quotidiennement des boissons à saveur de fruits, des boissons gazeuses ou encore des boissons pour sportifs, à raison de trois fois ou plus par jour dans certains cas (9 % de l'ensemble des enfants). De même, une proportion non négligeable d'enfants ont une

consommation de jus de fruits qui semble plutôt élevée. Ainsi, environ un enfant québécois de 4 ans sur cinq (22 %) consomme des jus de fruits au moins trois fois par jour. L'habitude d'étancher la soif avec de l'eau mériterait par ailleurs d'être encouragée puisque environ 17 % des enfants n'en consomment pas tous les jours.

Plusieurs des observations mentionnées dans ce chapitre vont dans le même sens que les résultats de la récente enquête de nutrition menée auprès des enfants québécois de 6 à 16 ans. Les données de cette enquête avaient entre autres révélé que les jeunes étaient relativement nombreux à ne pas consommer les quantités minimales de produits laitiers et de légumes et fruits suggérées dans le GAC. On y observait également une faible consommation de produits céréaliers à grains entiers, de poissons et de légumineuses, noix et graines (Bertrand, 2004). Par ailleurs, la question de la consommation des liquides avait été abordée dans le cadre des premiers volets de l'*Étude longitudinale du développement des enfants du Québec* (ÉLDEQ), menée auprès des enfants visés par la présente enquête alors qu'ils étaient âgés de 2 ½ ans. On y avait observé que, déjà à cet âge, 14 % des enfants avaient consommé des boissons gazeuses ou des boissons à saveur de fruits à tous les jours au cours de la semaine de référence (Dubois et Girard, 2002). Les enfants concernés étaient aussi proportionnellement plus nombreux à consommer moins fréquemment des fruits et des légumes ainsi que du lait et des produits laitiers. Inversement, ils étaient plus nombreux, toutes proportions gardées, à consommer plus fréquemment des gras et des sucreries. Ces différents constats, chez les mêmes enfants, à l'âge de 2 ½ ans et de 4 ans, ainsi que chez des enfants plus âgés, soulignent l'importance de favoriser, dès le jeune âge, la variété et l'équilibre dans les consommations, tant pour les aliments que pour les liquides.

Les consommations alimentaires des jeunes enfants peuvent être influencées par des conditions comme des allergies à certains aliments ou encore par diverses pratiques en matière d'alimentation adoptées pour différentes raisons. Selon l'information fournie par les parents, les allergies alimentaires affecteraient 6 % des enfants québécois de 4 ans, soit une proportion qui apparaît en accord avec certains chiffres déjà avancés précédemment pour le Canada (AQAA, 2004, Zarkadas et autres, 1999). Il s'agit, dans la majorité des cas, d'une allergie à un aliment unique. Pour ce qui est des enfants

dont les allergies déclarées n'auraient pas fait l'objet d'un diagnostic par un médecin (48 % des enfants pour lesquels une ou plusieurs allergies ont été rapportées), il est possible que les parents aient confondu des intolérances à divers aliments – souvent davantage associées à des problèmes de digestion – avec des allergies proprement dites, lesquelles renvoient à des réactions du système immunitaire. Cependant, mis à part les légumes, fruits et jus de fruits, les aliments qui ont été le plus souvent identifiés comme allergènes, notamment les noix, arachides et graines, les œufs et divers produits laitiers, comptent parmi ceux qui sont reconnus pour être responsables de la majorité des réactions allergiques (ACIA, 2002). Mentionnons que dans le cas des allergies aux noix et aux arachides, les résultats sont similaires à ceux d'une étude clinique menée chez des enfants montréalais âgés de 5 à 9 ans, laquelle révélait une prévalence d'allergie aux arachides de 1,5 % (Kagan et autres, 2003).

Par ailleurs, environ 22 % des enfants ne se voient pas offrir certains aliments pour d'autres raisons, principalement des questions de santé (13 %), de contenu nutritif (4,6 %) ou de croyances personnelles ou religieuses (3,8 %). Il s'agit, le plus souvent, de boissons sucrées, sinon de viandes ou encore de friandises ou de grignotines salées. Soulignons qu'on estime à 4,6 % la proportion d'enfants ayant une alimentation de type végétarien, que ce soit à la maison ou en milieu de garde. Les données ne permettent pas de préciser la proportion de végétariens stricts. Cependant, de façon générale, la plupart des personnes se disant végétariennes consommeraient un peu d'aliments d'origine animale, notamment des produits laitiers ou encore des poissons, des crustacés ou des œufs (ADA et DC, 2003; INN, 1997).

Enfin, ce portrait général des habitudes de consommation des enfants québécois de 4 ans méritera d'être approfondi en examinant les consommations alimentaires selon certaines caractéristiques tels la scolarité de la mère, le revenu du ménage, ou encore la fréquentation d'un milieu de garde, soit autant d'éléments pouvant avoir une influence sur les habitudes et les préférences alimentaires des jeunes enfants. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* étant en cours de révision, il sera aussi intéressant d'actualiser ce bilan alimentaire des jeunes enfants en fonction de la mise à jour de cet outil de référence en matière d'alimentation.

# Bibliographie

---

- AGENCE CANADIENNE D'INSPECTION DES ALIMENTS (ACIA) (2002). *Étiquetage des aliments qui causent des allergies ou hypersensibilités alimentaires*, [En ligne] : [www.inspection.gc.ca/francais/corpaffr/foodfacts/allergensf.shtml](http://www.inspection.gc.ca/francais/corpaffr/foodfacts/allergensf.shtml) (page consultée le 4 mars 2005).
- AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION (ADA), et DIÉTÉTISTES DU CANADA (DC) (2003). « Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 103, n° 6, p. 748-765.
- ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES (AQAA) (2004). *Nouveaux enjeux de la sécurité alimentaire au Québec. La sécurité alimentaire pour les personnes affectées par des allergies alimentaires*, Mémoire présenté par l'Association québécoise des allergies alimentaires à la Commission de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, février, 31 p. et annexes.
- BALLEW, C., S. KUESTER et C. GILLESPIE (2000). « Beverage choices affect adequacy of children's nutrient intakes », *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, vol. 154, n° 11, p.1148-1152.
- BERTRAND, L. (2004). « Consommations alimentaires », dans : *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois, Volet nutrition*, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 5, p. 89-107.
- DUBOIS, L., et M. GIRARD (2002). « Évolution des comportements et des pratiques alimentaires », dans : *Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ 1998-2002) – De la naissance à 29 mois*, Québec, Institut de la statistique du Québec, vol. 2, n° 5, 58 p.
- INSTITUT NATIONAL DE LA NUTRITION (INN) (1997). *Nutrition : évolution et tendances 1989-1994-1997. Attitudes, préoccupations et comportements avoués des Canadiens en matière de nutrition*, Ottawa, INN, 50 p.
- KAGAN, R. S., L. JOSEPH, C. DUFRESNE, K. GRAY-DONALD, E. TURNBULL, Y. S. PIERRE et A. E. CLARKE (2003). « Prevalence of peanut allergy in primary school children in Montreal, Canada », *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, vol. 112, n° 6, p.1223-1228.
- RAMPERSAUD, G. C., L. B. BAILEY et G. P. A. KAUELL (2003). « National survey beverage consumption data for children and adolescents indicate the need to encourage a shift toward more nutritive beverages », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 103, n° 1, p. 97-100.
- SANTÉ CANADA (2003a). *Relier le Guide alimentaire canadien pour manger sainement aux aliments du Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, [En ligne] : [www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/nr-m/surveillance/cnf-fcen/f\\_rationale.html](http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/nr-m/surveillance/cnf-fcen/f_rationale.html) (page consultée le 30 juin 2004).
- SANTÉ CANADA (2003b). *Seuils expliquant l'assignation des aliments aux groupes et sous-groupes spécifiques*, [En ligne] : [www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/nr-m/surveillance/cnf-fcen/f\\_relating\\_cfg.html](http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/nr-m/surveillance/cnf-fcen/f_relating_cfg.html) (page consultée le 30 juin 2004).
- SANTÉ CANADA (1995). *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, Ottawa, Ministre des Approvisionnement et Services Canada, 16 p.
- SANTÉ CANADA (1992). *Pour mieux se servir du guide alimentaire*, Ottawa, Ministre des Approvisionnement et Services Canada, 12 p.
- SKINNER, J. D., P. ZIEGLER et M. PONZA (2004). « Transitions in infants' and toddlers' beverage patterns », *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 104, n° 1, p.S45-S50.
- ZARKADAS, M., F. W. SCOTT, J. SALMINEN et A. HAM PHONG (1999). « Common allergenic foods and their labelling in Canada. A Review », *Canadian Journal of Allergy and Clinical Immunology*, vol. 4, n° 3, p.118-141.



# Tableaux complémentaires

Tableau C.5.1

## Précisions relatives aux regroupements de certains aliments

	Exemples et particularités
<b>Produits céréaliers</b> À grains entiers Non à grains entiers, enrichis Non à grains entiers, non enrichis	<p>Certains produits céréaliers, qu'ils soient à grains entiers ou non, enrichis ou non, peuvent avoir une teneur <b>élevée en gras</b>. Les produits céréaliers dits « <b>élevés en gras</b> » comprennent les céréales (incluant les céréales à déjeuner), grains et pâtes pour lesquels entre 15 % et moins de 90 % de la teneur en énergie provient des gras de même que les produits de boulangerie pour lesquels entre 25 % et moins de 50 % de la teneur en énergie provient des gras.</p> <p>Quelques exemples de produits céréaliers à teneur élevée en gras : certaines céréales à déjeuner (ex. : certaines céréales de type Granola ou encore contenant des ingrédients comme des noix, de la noix de coco), certains craquelins, bon nombre de biscuits et de gâteaux, muffins commerciaux, croissants, certaines crêpes et gaufres, brioches, beignes de type gâteau, coquilles à taco, panure « Shake and Bake », croûtes à tarte de type biscuits Graham, soupes à base de viandes et de nouilles, riz, orge ou autre grain, nouilles chinoises.</p> <p>Les produits de boulangerie pour lesquels entre 50 % et moins de 90 % de la teneur en énergie provient des gras ne sont pas classés parmi les produits céréaliers, mais plutôt dans la catégorie « Autres aliments », dans le sous-groupe « <b>à teneur élevée en gras</b> » (inclus ici dans « <b>Autres/Divers</b> »).</p>
<b>Légumes</b> Vert foncé et jaune foncé/orange Autres (excluant pommes de terre) Pommes de terre	<p>Sont classés parmi les légumes <b>jaune foncé/orange</b>, ceux qui contiennent au moins 5 000 UI de vitamine A/100 g.</p> <p><b>Quelques exemples des légumes jaune foncé/orange</b> : carotte, poivron rouge, piment fort, piment jalapeno, citrouille, courge d'hiver (toutes variétés).</p> <p><b>Quelques exemples de légumes vert foncé</b> : brocoli, épinard, laitue romaine, chicorée, feuilles de betterave, bette à cardes, feuilles de vigne, scarole ou endive, chou vert frisé, chou à feuilles, chou cavalier (<i>collards</i>), persil frais, coriandre fraîche, cresson.</p>
<b>Fruits</b> Jaune foncé/orange Autres Jus et nectars	<p>Sont classés parmi les fruits <b>jaune foncé/orange</b>, ceux qui contiennent au moins 1 000 UI de vitamine A/100 g.</p> <p><b>Quelques exemples de fruits jaune foncé/orange</b> : abricot, mangue, cantaloup, papaye, kaki.</p>
<b>Produits laitiers</b> Lait/boissons à base de plantes enrichies Autres produits laitiers	<p><b>Quelques exemples d'aliments classés dans la catégorie « lait/boissons à base de plantes enrichies »</b> : lait de vache (tous les types), lait de chèvre ou de brebis, lait au chocolat, babeurre, boisson à base de yogourt, lait frappé, lait de poule, boissons de soya enrichies, boissons de riz enrichies.</p> <p><b>Quelques exemples d'aliments classés dans la catégorie « Autres produits laitiers »</b> : fromage, yogourt, crème, crème sûre, crème glacée, lait glacé, yogourt glacé, pouding à base de lait.</p>

Suite des produits laitiers à la page suivante...

---

## Exemples et particularités

---

### Produits laitiers (suite)

Lait/boissons à base de plantes enrichies  
Autres produits laitiers

Certains produits laitiers peuvent avoir une teneur **élevée en gras**. Les produits laitiers dits « **élevés en gras** » comprennent le lait et les produits laitiers ayant de 40 % à moins de 90 % de leur teneur en énergie provenant des gras. **En voici quelques exemples** : lait et boissons à base de lait entier, la plupart des fromages (incluant la mozzarella faite de lait partiellement écrémé à 17 % M.G., le fromage fondu en tranche ou à tartiner réduit en gras, le cottage en crème), le yogourt (2 % M.G. ou plus), la crème (10 % à 18 % M.G.) et la crème sûre, la crème glacée, certains poudings (à base de lait entier).

Les produits laitiers pour lesquels la teneur en énergie provenant des gras est de 90 % ou plus ne sont pas classés parmi les produits laitiers, mais plutôt dans la catégorie « **Autres aliments** », dans le sous-groupe « **à teneur très élevée en gras** ».

---

### Viandes et substituts

Viandes  
Volailles  
Viandes transformées  
Poissons, mollusques et crustacés  
Légumineuses, noix et graines  
Oeufs

**Quelques exemples d'aliments classés dans la catégorie « Viandes »** : bœuf, porc, veau, agneau, gibier, abats de viandes et de volailles, pâté de foie.

**Quelques exemples d'aliments classés dans la catégorie « Viandes transformées »** : saucisses, bacon, jambon et autres viandes salées ou fumées (pastrami, salami, pepperoni, etc.), viandes ou volailles à tartiner (en conserve), pains de viande.

---

### Autres aliments

À teneur très élevée en gras  
À teneur très élevée en sucre  
Autres/Divers

Sont classés dans la catégorie « **Autres aliments** », dans le sous-groupe « **à teneur très élevée en gras** », des aliments pour lesquels la teneur en énergie provenant des gras est de 90 % ou plus. **En voici quelques exemples** : diverses matières grasses (ex. : beurre, huiles, margarine, shortening, saindoux), plusieurs vinaigrettes, sauces à salade et mayonnaises, olives, crème et lait de coco, certaines noix, certains fromages à la crème, crème de table (20 % M.G.) et crème à fouetter (32 % et 35 % M.G.).

Sont classés dans la catégorie « **Autres aliments** », dans le sous-groupe « **à teneur très élevée en sucre** », des aliments dont la teneur en sucre est très élevée et dont la teneur en énergie provenant des gras est de moins de 50 %. **En voici quelques exemples** : sucres, miel, confitures, gelées, sirops, guimauves, certains desserts et confiseries (certaines barres de type Granola, entre autres). Les boissons sucrées ainsi que les aliments à teneur très élevée en sucre, mais dont la teneur en énergie provenant des gras est de 50 % ou plus, sont inclus ici dans « **Autres/Divers** ».

**Quelques exemples d'aliments classés dans la catégorie « Autres/Divers »** : divers aliments ayant une teneur élevée en gras, en sucre ou en sel tels que les grignotines salées ou sucrées, différentes pâtisseries (ex. : croûte à tarte, pâte feuilletée, éclairs et choux à la crème, danoises, certains gâteaux et biscuits, la plupart des beignes), certaines barres de type Granola et certaines vinaigrettes. On retrouve également dans cette catégorie diverses boissons sucrées (ex. : boissons gazeuses, boissons à saveur de fruits, chocolat chaud ou autres mélanges pour boissons à base d'eau) et non sucrées (ex. : thé, café, tisane, eau minérale, boissons gazeuses diètes), diverses sauces et soupes, fines herbes, épices et condiments.

---

Source : SANTÉ CANADA (2003b). *Seuils expliquant l'assignation des aliments aux groupes et sous-groupes spécifiques*, [En ligne] : [www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/nr-rn/surveillance/cnf-fcen/f\\_relating\\_cfg.html](http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/nr-rn/surveillance/cnf-fcen/f_relating_cfg.html) (page consultée le 30 juin 2004).

Tableau C.5.2

**Contribution de différents aliments et groupes d'aliments<sup>1</sup> aux apports en différents types d'acides gras<sup>2</sup> chez les enfants de 4 ans, Québec, 2002**

	Acides gras saturés	Acides gras monoinsaturés	Acides gras polyinsaturés	Acide linoléique	Acide $\alpha$ -linoléique
	%				
<b>Produits céréaliers</b>	<b>8,3</b>	<b>13,5</b>	<b>23,8</b>	<b>27,1</b>	<b>15,0</b>
À grains entiers	0,5	0,8	1,4	1,6	0,6
Non à grains entiers, enrichis	7,5	12,5	21,8	25,0	14,0
Non à grains entiers, non enrichis	0,3 *	0,2	0,6	0,5	0,4
<b>Légumes</b>	<b>2,2</b>	<b>3,5</b>	<b>4,6</b>	<b>4,1</b>	<b>3,9</b>
Vert foncé et jaune foncé/orange	0,1	0,0	0,5	0,4	1,1
Autres (excluant pommes de terre)	0,3	0,4	1,7	1,8	1,9
Pommes de terre	1,9	3,1	2,4	1,9	0,9
<b>Fruits</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4 *</b>	<b>2,0</b>	<b>1,9</b>	<b>3,9</b>
Jaune foncé/orange	0,0 *	0,0 *	0,0 *	0,0 *	0,1 *
Autres	0,4	0,3 *	1,3	1,3	2,7
Jus et nectars	0,1	0,1	0,6	0,6	1,1
<b>Produits laitiers</b>	<b>47,6</b>	<b>22,0</b>	<b>7,7</b>	<b>6,4</b>	<b>13,8</b>
Lait/boissons à base de plantes enrichies	22,8	10,1	3,7	3,5	4,6
Autres produits laitiers	24,7	11,9	3,9	3,0	9,2
<b>Viandes et substituts</b>	<b>20,8</b>	<b>29,3</b>	<b>22,4</b>	<b>19,5</b>	<b>11,2</b>
Viandes	7,9	9,2	2,1	2,0	2,1
Volailles	2,9	5,4	6,6	3,6	1,2
Viandes transformées	6,5	8,3	4,8	4,9	4,9
Poissons, mollusques et crustacés	0,5	0,8	1,8	1,1	0,8
Légumineuses, noix et graines	1,2	3,0	4,9	5,8	1,8 *
Oeufs	1,8	2,6	2,2	2,1	0,4
<b>Autres aliments</b>	<b>20,5</b>	<b>31,3</b>	<b>39,5</b>	<b>40,9</b>	<b>52,2</b>
À teneur très élevée en gras	13,2	22,3	29,1	28,9	47,4
À teneur très élevée en sucre	1,0	1,3	1,1	1,4	0,4
Autres/Divers	6,3	7,7	9,3	10,7	4,4

1. Pour plus de détails sur certains regroupements, consulter le tableau C.5.1.

2. Contribution basée sur des données non ajustées mais pouvant être interprétées comme reflétant la consommation habituelle (voir le chapitre 1).

\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans*.

