

Décembre 2011

## Les défis de l'alimentation des jeunes enfants québécois (1-8 ans)

*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*

Hélène Camirand, Institut de la statistique du Québec

L'alimentation des jeunes enfants est particulière : de grands besoins pour grandir, bouger, se développer physiquement et intellectuellement, et très souvent, de petits appétits qui ne s'expriment pas nécessairement à l'heure des repas. L'alimentation durant l'enfance est aussi une opportunité de forger de bonnes habitudes qui pourraient perdurer jusqu'à l'âge adulte.

Même si bon nombre de petits Québécois âgés d'un an à 8 ans ont certainement une alimentation variée et équilibrée à plusieurs égards, l'enquête de Statistique Canada sur la nutrition de 2004 met en relief plusieurs éléments pour lesquels, collectivement, il y a encore place à amélioration. Cette vaste enquête a permis de brosser un tableau de l'alimentation de la population québécoise. L'ISQ, qui s'était vu confier le mandat d'établir le profil alimentaire des enfants et des adolescents québécois, a déjà publié deux rapports présentant l'ensemble des résultats de façon détaillée. La première publication traçait un portrait alimentaire et nutritionnel de la population des 1-18 ans<sup>1</sup>, alors que la seconde s'intéressait à diverses questions entourant les repas et les collations durant l'enfance et l'adolescence<sup>2</sup>.

Le présent feuillet revisite à sa façon les résultats déjà publiés en proposant une synthèse axée sur la mise en avant des principaux défis posés par l'alimentation des jeunes enfants, c'est-à-dire ceux âgés d'un an à 8 ans. Il devrait permettre d'évaluer dans quelle mesure leurs habitudes alimentaires sont saines, équilibrées et pourront leur permettre de grandir et de se développer de façon optimale. Pour ce faire, les résultats portant sur les apports en énergie et en divers nutriments<sup>3</sup> ont été comparés aux recommandations en matière de nutrition (Apports nutritionnels de référence ou ANREF), et permettent de dresser un bilan sommaire de la situation sur le plan nutritionnel. Les recommandations concernent deux sous-groupes d'âge : les 1-3 ans et les 4-8 ans. Ce découpage pourrait permettre d'observer des changements entre les tout-petits et les enfants pour mieux cibler les défis de leur alimentation. Parallèlement, un regard est porté sur la consommation de grands groupes d'aliments et, plus particulièrement, sur leur importance comme source d'énergie et d'éléments nutritifs dans l'alimentation des enfants. Afin de mettre ces éléments en contexte, il sera ensuite question de la répartition des apports alimentaires au cours de la journée et des choix alimentaires des jeunes associés aux repas et aux collations. Un second feuillet s'attardera aux défis posés par l'alimentation chez les jeunes québécois de 9 à 18 ans.

1. B. BÉDARD, L. DUBOIS, R. BARALDI et autres (2008), *L'alimentation des jeunes québécois : un premier tour de table. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition (2004)*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 97 p.
2. B. BÉDARD, L. DUBOIS, R. BARALDI, N. PLANTE et autres (2010), *Les jeunes québécois à table : regard sur les repas et collations. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – nutrition (2004)*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 60 p.
3. Apports provenant de l'alimentation seulement, ce qui exclut les suppléments nutritionnels.

## COMBLER LES BESOINS EN ÉNERGIE DES ENFANTS EN CROISSANCE

---

Les enfants en croissance doivent puiser suffisamment d'énergie dans leur alimentation pour répondre aux besoins de base de leur organisme, pour être actif et pour continuer de grandir et de se développer. Ainsi, les besoins en énergie peuvent varier selon l'âge, le poids et la taille, et le niveau d'activité physique. Les apports habituels en énergie, calculés en kilocalories (kcal) par jour, s'élèvent à environ 1 585 kcal chez les enfants québécois de 1-3 ans. Chez ceux âgés de 4 à 8 ans, ces apports en énergie sont estimés à 2 020 kcal par jour, soit un niveau d'énergie correspondant aux besoins d'enfants de cet âge considérés actifs ou très actifs.

La quantité d'énergie que procure l'alimentation des enfants dépend principalement de trois types de nutriments, soit les protéines, les lipides et les glucides. Les glucides représentent la principale source d'énergie chez les enfants québécois de 1-8 ans, contribuant en moyenne à environ 53% des apports énergétiques, contre de 15% à 16% pour les protéines et 32% pour les lipides.

Pour la grande majorité des enfants d'un an à 8 ans, les apports en protéines et en glucides correspondent aux recommandations, ce qui permet de croire que les apports sont adéquats dans l'ensemble. Par ailleurs, dans le groupe des 4 à 8 ans, environ un enfant sur cinq (21%) a un apport en lipides totaux qui dépasse 35% de l'apport en énergie, soit la limite supérieure recommandée. Certains enfants auraient donc avantage à réduire leur apport total en gras. À l'inverse, pour environ 36% des 1-3 ans, la contribution des lipides aux apports en énergie serait en deçà de la limite inférieure recommandée, établie à 30% pour des enfants de cet âge. Or, les lipides représentent une source concentrée d'énergie qui aide les tout-petits à combler leurs besoins énergétiques, en plus de faciliter l'absorption de certaines vitamines dites liposolubles (ex. : A, D, E et K). Cela dit, des résultats semblables ont déjà été observés ailleurs et, quoique ces constats soulèvent certaines questions, davantage d'études sont requises pour bien évaluer les effets de ces niveaux d'apports chez les très jeunes enfants. Les résultats de l'enquête ne permettent pas, par exemple, de vérifier si les enfants ayant de faibles apports en lipides avaient aussi un apport énergétique insuffisant.

*De quoi se composent les groupes d'aliments retenus dans les analyses? Produits céréaliers (pain, céréales, pâtes, riz), Légumes et fruits (frais, congelés, en conserve, salade, jus), Produits laitiers (lait, fromage, yogourt), Viandes et substituts (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, tofu, beurre d'arachides), Autres aliments (vinaigrette, confiture, grignotines, pâtisseries, barres « granola »).*

---

4. INSTITUTE OF MEDICINE (IOM) (2006), *Les apports nutritionnels de référence. Le guide essentiel des besoins en nutriments*, Washington, The National Academies Press, 543 p.

## LES APPORTS EN FIBRES

Les fibres alimentaires, soit des substances non digestibles que l'on retrouve dans les végétaux, ne contribuent pas aux apports en énergie. Néanmoins, leur consommation a été associée à plusieurs bienfaits, notamment pour la santé cardiovasculaire, la glycémie (ou taux de sucre dans le sang) et la fonction intestinale<sup>4</sup>. Les apports médians en fibres, estimés à 11 g chez les 1-3 ans et à 13 g chez les 4-8 ans dans l'enquête, sont nettement en deçà des valeurs de référence, lesquelles s'élèvent respectivement à 19 g et 25 g. Il faut toutefois préciser que l'apport en fibres estimé à partir des résultats de l'ESCC 2.2 ne tient compte que des fibres naturellement présentes dans les aliments et non des autres sources de fibres ajoutées aux aliments. Cette sous-estimation ne devrait pas nous empêcher de valoriser la prise de fibres alimentaires chez les jeunes.

Les produits céréaliers, les légumes et les fruits contribuent à la majeure partie des apports en fibres alimentaires des enfants québécois (figure 1). Afin d'augmenter leurs apports, les enfants auraient donc avantage à opter pour des produits céréaliers à grains entiers et à consommer davantage de fruits, de légumes et de légumineuses, qui constituent des sources importantes de fibres.

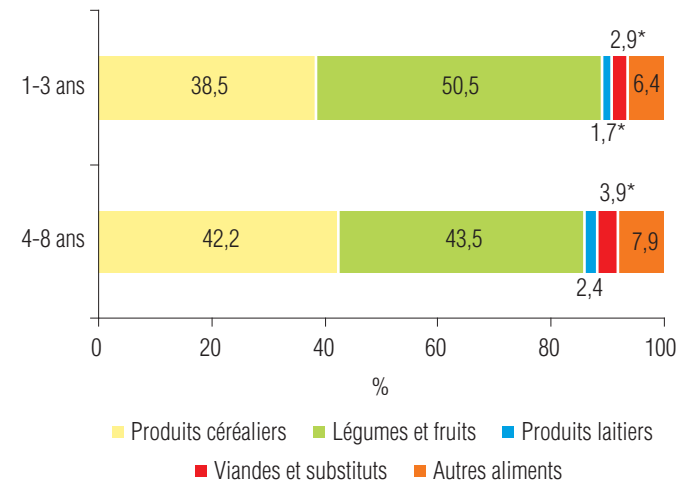
## LES APPORTS EN SODIUM ET EN POTASSIUM

Le sodium et le potassium jouent un rôle important dans le maintien d'une pression sanguine normale. Or, les données de l'enquête indiquent que chez la vaste majorité des enfants d'un an à 8 ans, les apports en sodium sont trop élevés, dépassant l'Apport maximal tolérable (AMT), soit l'apport au-delà duquel les risques d'effets indésirables pour la santé augmentent. À l'inverse, les médianes des apports en potassium paraissent bien en deçà des valeurs de référence, ce qui permet de croire que les enfants qui ne consomment pas suffisamment de fruits, de légumes ou de produits laitiers, qui sont les principales sources de potassium dans leur alimentation (figure 2), pourraient avoir de la difficulté à combler leurs besoins en ce nutriment.

L'hypertension artérielle est un effet indésirable bien connu d'un excès de sodium dans l'alimentation. Par ailleurs, le potassium aide à maintenir la tension artérielle à un niveau plus bas et, ce faisant, à atténuer les effets du sodium sur la pression sanguine. Ainsi, les résultats de l'enquête suggèrent que, déjà en bas en âge, les enfants adoptent des habitudes alimentaires qui favorisent l'apparition de problèmes d'hypertension plus tard dans leur vie. Cela dit, une alimentation riche en fruits et légumes ainsi qu'une consommation limitée d'aliments salés (notamment de la charcuterie, des grignotines salées et divers autres aliments transformés), qui constituent des sources importantes de sodium, pourraient contribuer à un meilleur bilan des apports en ces deux électrolytes.

Figure 1

**Contribution des groupes d'aliments aux apports en fibres alimentaires selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004**



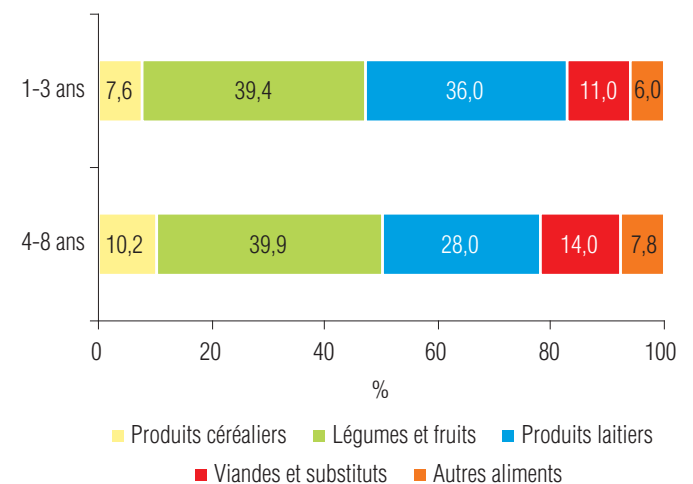
\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 2

**Contribution des groupes d'aliments aux apports en potassium selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004**



Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

## LES AUTRES VITAMINES ET MINÉRAUX

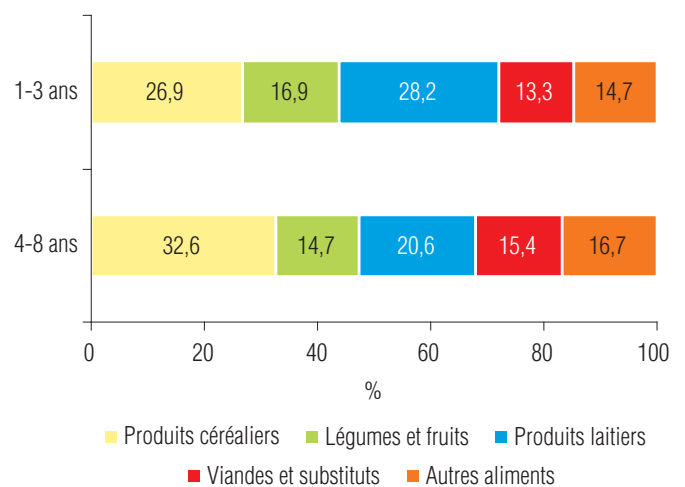
Chez les Québécois de 1-8 ans, les apports habituels pour la plupart des autres vitamines et minéraux examinés apparaissent adéquats dans l'ensemble, qu'il s'agisse du calcium, du phosphore, du magnésium, du fer, des vitamines A, C et D ou des vitamines du complexe B dont la thiamine, la riboflavine, la niacine, la vitamine B<sub>6</sub>, le folate et la vitamine B<sub>12</sub>. En fait, seuls les apports en zinc semblent plutôt élevés : ils dépassent l'AMT pour une grande proportion de très jeunes enfants (70 % chez les 1-3 ans et 15 % chez les 4-8 ans). Cela dit, des constats semblables ont été faits dans d'autres enquêtes<sup>5,6</sup>. De plus, des incertitudes subsistent quant à certaines valeurs de l'AMT établies chez les enfants. Ainsi, davantage d'études sont nécessaires pour bien évaluer les effets de ces niveaux d'apports chez les enfants<sup>7</sup>.

## LES ALIMENTS, SOURCE D'ÉNERGIE ET D'ÉLÉMENTS NUTRITIFS

Afin d'avoir une idée des principales sources d'énergie dans l'alimentation des jeunes enfants, la figure 3 ci-dessous présente la contribution de cinq groupes d'aliments aux apports en énergie. Chez les 4-8 ans, les produits céréaliers représentent la première source d'énergie (contribution de 33 %) alors que chez les 1-3 ans, les produits laitiers occupent une place tout aussi importante que les produits céréaliers dans les apports énergétiques (contribution de 28 % et de 27 % respectivement). À titre de comparaison, les produits laitiers contribuent environ au cinquième des apports en énergie de la journée (21 %) chez les 4-8 ans. Les autres groupes d'aliments fournissent chacun entre 13 % et 17 % des apports habituels en énergie d'une journée. Le groupe des autres aliments contribue à 15 % et 17 % respectivement des sources d'énergie chez les enfants de 1-3 ans et de 4-8 ans. Ces groupes d'âge sont ceux chez qui la contribution des autres aliments aux apports en énergie est la moins grande. En effet, la situation se dégrade avec l'âge (voir feuillet sur les enfants et les adolescents).

Figure 3

### Contribution des groupes d'aliments aux apports en énergie selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004



Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.  
Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

5. B. DEVANEY, et autres (2004), "Nutrient intakes of infants and toddlers", *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 104, n° 1, p. S14-S21.

6. J. E. ARSENAULT, et K. H. BROWN (2003), "Zinc intake of US preschool children exceeds new dietary reference intakes", *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 78, n°5, p. 1011-1017.

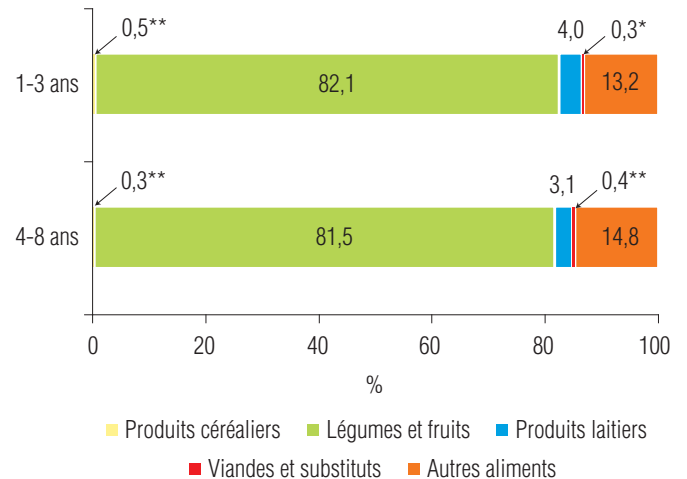
7. INSTITUTE OF MEDICINE (IOM), *op. cit.*

## LES LÉGUMES ET FRUITS

Les légumes et les fruits contribuent à la majeure partie des apports en vitamine C des enfants québécois de 1-8 ans (figure 4). Ils comptent aussi parmi leurs principales sources de nombreux autres nutriments dont les fibres, le potassium, la vitamine A (figure 5) et la vitamine B<sub>6</sub>. D'où l'importance d'inclure abondamment des légumes et fruits dans l'alimentation des enfants, afin de leur permettre d'améliorer leur bilan des apports en fibres et en potassium notamment. À cet égard, l'enquête a révélé qu'une proportion importante des 4-8 ans (58 %) ne consommait pas le minimum de 5 portions par jour recommandé à ces âges<sup>8</sup>.

Figure 4

### Contribution des groupes d'aliments aux apports en vitamine C selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004



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

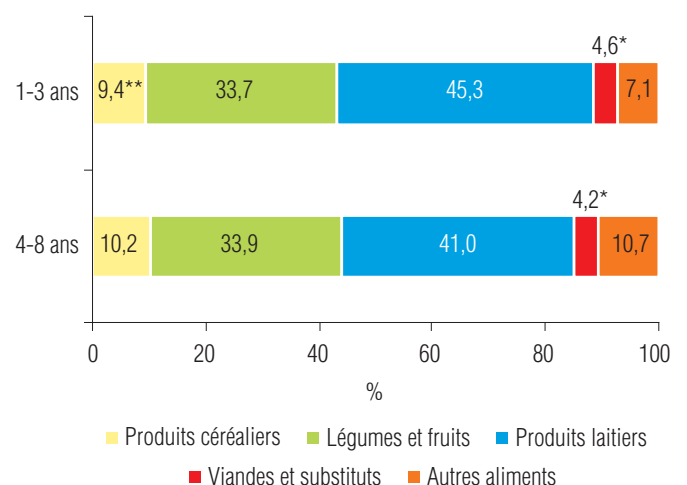
\*\* Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise fournie à titre indicatif seulement.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 5

### Contribution des groupes d'aliments aux apports en vitamine A selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004



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

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

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

8. Les données de l'enquête ont été comparées avec les suggestions du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* en vigueur au moment de l'enquête. Comme cette version du guide visait la population des 4 ans et plus, le présent feuillet sur les 1-8 ans ne s'attarde pas autant à ses suggestions que le feuillet sur les 9 à 18 ans.

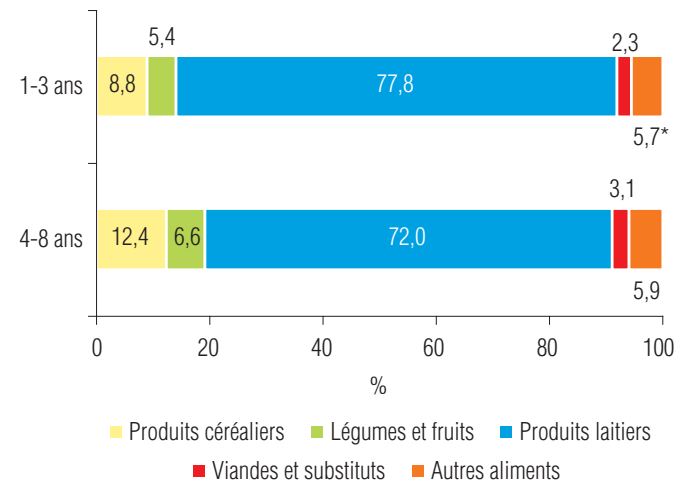
## LES PRODUITS LAITIERS

Les produits laitiers sont de loin la principale source de calcium et de vitamine D dans l'alimentation des enfants québécois (figures 6 et 7). Ils comptent aussi parmi leurs sources majeures de protéines, de lipides, de vitamine A, de riboflavine, de vitamine B<sub>12</sub>, de phosphore, de potassium et de zinc. Chez les 1-3 ans, la place importante des produits laitiers dans leur alimentation fait en sorte que la contribution de ce groupe d'aliments aux apports en divers nutriments s'avère souvent la plus marquée. Par ailleurs, chez les 4-8 ans, l'enquête a révélé qu'environ 40 % des enfants de ce groupe n'avaient pas l'habitude de consommer le minimum de 2 portions par jour de produits laitiers recommandé à ces âges. Ainsi, certains enfants pourraient avoir plus de difficulté à combler leurs besoins en plusieurs nutriments, dont le calcium et la vitamine D qui sont particulièrement importants durant la croissance et pour la santé des os.

Les produits laitiers constituent la principale source de calcium et de vitamine D, leur contribution atteignant 78 % pour l'un et l'autre de ces micronutriments chez les 1-3 ans. Ils contribuent aussi majoritairement aux apports en calcium et en vitamine D chez les enfants de 4 à 8 ans (72 % et 71 % respectivement).

Figure 6

### Contribution des groupes d'aliments aux apports en calcium selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004



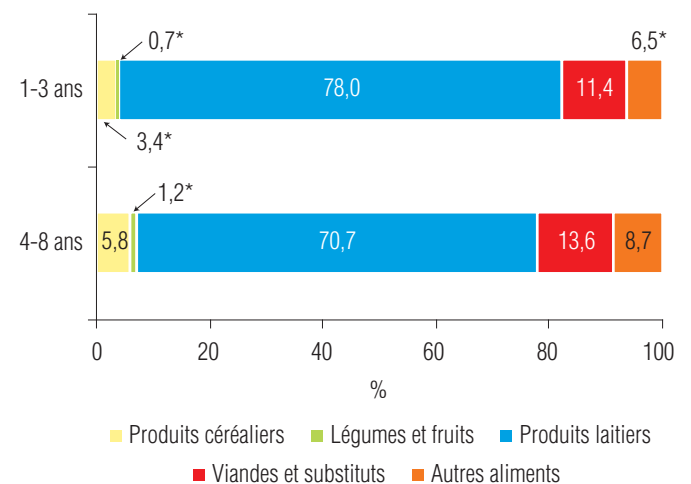
\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 7

### Contribution des groupes d'aliments aux apports en vitamine D selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004



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

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

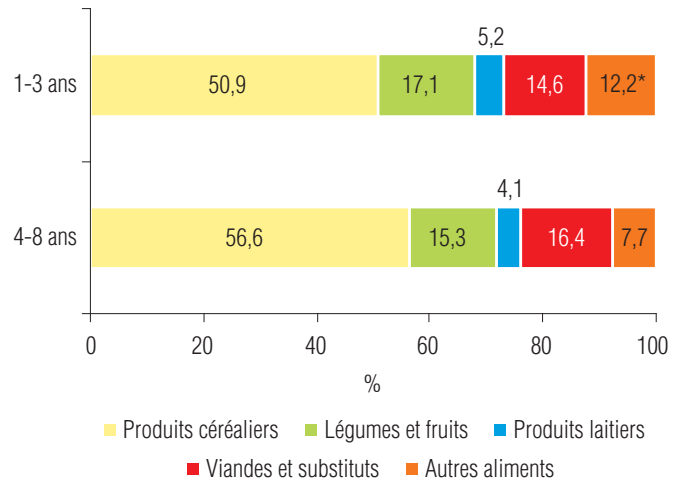
Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

## LES PRODUITS CÉRÉALIERS

Les produits céréaliers représentent la première source de fer dans l'alimentation des enfants québécois (figure 8). En plus de contribuer de façon importante aux apports en énergie, ils comptent également parmi les principales sources de glucides (figure 9), de magnésium et de diverses vitamines du complexe B, dont ils sont souvent enrichis (notamment la thiamine, la riboflavine, la niacine et le folate). Aussi, les produits céréaliers contribuent, avec les légumes et les fruits, à la majeure partie des apports en fibres dans l'alimentation. D'où l'importance de miser sur des produits céréaliers à grains entiers afin d'accroître les apports en fibres. Environ un jeune sur cinq, parmi les 4 à 8 ans, ne consomme pas en moyenne au moins 5 portions par jour d'aliments appartenant au groupe des produits céréaliers.

Figure 8

### Contribution des groupes d'aliments aux apports en fer selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004



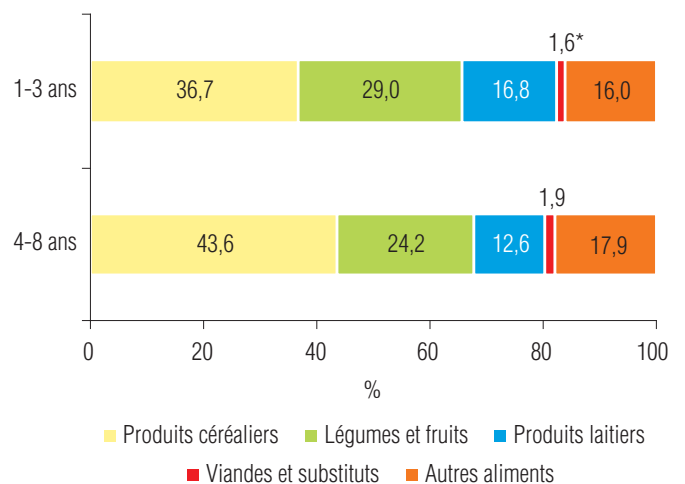
\* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 9

### Contribution des groupes d'aliments aux apports en glucides selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004



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

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.

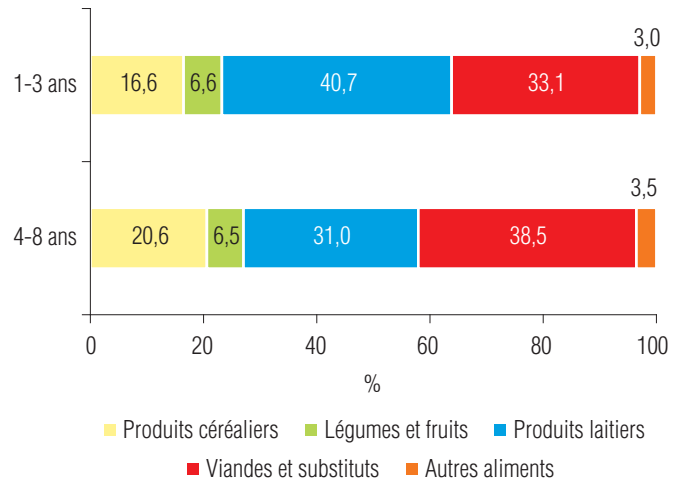
Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

## LES VIANDES ET SUBSTITUTS

Les viandes et substituts contribuent de façon importante aux apports en protéines des enfants québécois (figure 10), mais aussi aux apports en divers minéraux et vitamines comme le zinc, la niacine, la vitamine B<sub>6</sub> et la vitamine B<sub>12</sub>. Ils comptent également, avec les produits céréaliers, parmi les principales sources de fer dans leur alimentation. Ce groupe d'aliments fait aussi partie, avec les produits laitiers, des principales sources de lipides (figure 11) dans l'alimentation des enfants. Si une certaine proportion des enfants de 4-8 ans aurait avantage à opter pour des sources de protéines ayant une teneur en gras moins élevée, tous les jeunes tireraient profit d'une consommation limitée en particulier de charcuteries et d'autres viandes transformées, qui sont, aussi, souvent très riches en sodium.

Figure 10

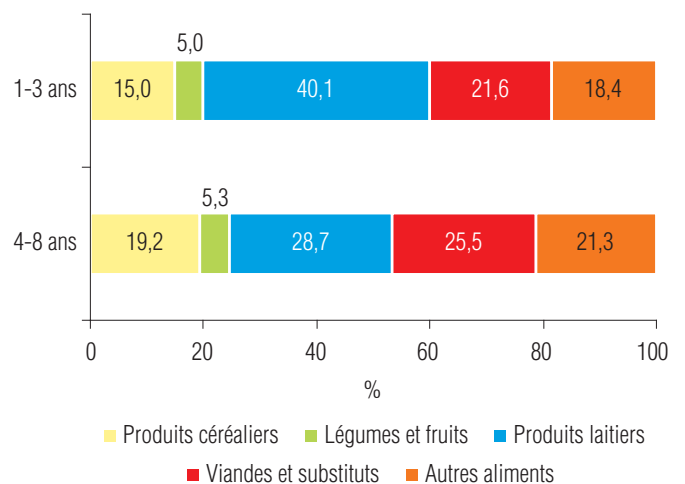
**Contribution des groupes d'aliments aux apports en protéines selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004**



Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.  
 Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 11

**Contribution des groupes d'aliments aux apports en lipides selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004**



Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.  
 Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

## LES REPAS ET COLLATIONS

Au-delà des choix alimentaires, il est également intéressant de regarder comment se répartissent les apports alimentaires au cours d'une journée. Ainsi, la question des repas et des collations, pour une journée de référence, a été examinée et il en ressort que la vaste majorité (94 %) des jeunes québécois de 1-8 ans ont pris trois repas ainsi qu'une ou plusieurs collations au cours de la journée.

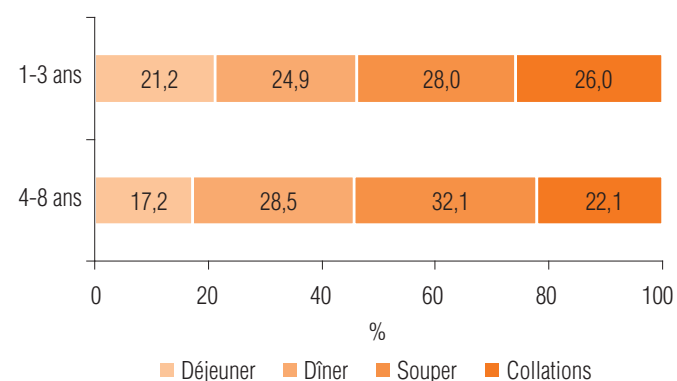
Comme le montre la figure 12, chez les 4-8 ans, le souper apparaît comme le principal repas, c'est-à-dire celui qui fournit la plus grande part des apports en énergie de la journée (soit environ le tiers). Chez les 1-3 ans, le mode d'alimentation est généralement basé sur de plus petits repas (ou des collations), plus fréquents, de sorte que, comme le suggèrent les données, la répartition des apports en énergie a tendance à être un peu plus égale entre les différents repas et autres occasions. Néanmoins, dans les deux groupes d'âge, le déjeuner est le repas qui fournit la moins grande part des apports en énergie de la journée (contributions de l'ordre de 21 % chez les 1-3 ans et de 17 % chez les 4-8 ans), voire moins que les collations, lesquelles fournissent 26 % et 22 % des apports en énergie chez les 1-3 ans et les 4-8 ans respectivement.

Lorsqu'elles sont bien choisies, les collations peuvent contribuer favorablement aux apports nutritionnels de la journée. Elles apparaissent fort populaires chez les enfants québécois de 1-8 ans<sup>9</sup>. Près des trois quarts des 1-3 ans (73 %) et des deux tiers des 4-8 ans (65 %) ont pris au moins 3 collations au cours de la journée de référence. La majorité des enfants ont pris des collations en après-midi (88 % et 84 % respectivement) ou en soirée (76 % et 72 %). Les collations en avant-midi, pour leur part, semblent plus populaires chez les 1-3 ans. Ainsi, 81 % des enfants de ce groupe d'âge avaient collationné en matinée lors de la journée de référence, comparativement à 70 % des enfants de 4-8 ans (données non présentées).

Compte tenu de la place importante qu'occupent les collations dans les apports en énergie des jeunes enfants au cours d'une journée, il apparaît d'autant plus judicieux de tirer profit de ces occasions en misant sur une variété d'aliments sains, à la fois attrayants et nourrissants. Comme le montre la figure 13, les produits laitiers sont très présents dans les choix de collations des jeunes enfants : leur contribution aux apports en énergie est de 37 % chez les 1-3 ans comparativement à 26 % chez les 4-8 ans. Les produits céréaliers contribuent encore plus aux apports énergétiques des collations chez les 4-8 ans (contribution de l'ordre de 28 % contre 19 % chez les 1-3 ans). L'enquête révèle toutefois la présence non négligeable de la catégorie autres aliments, qui fournit plus ou moins le cinquième (22 % chez les 1-3 ans), sinon le quart (26 % chez les 4-8 ans) des apports en

Figure 12

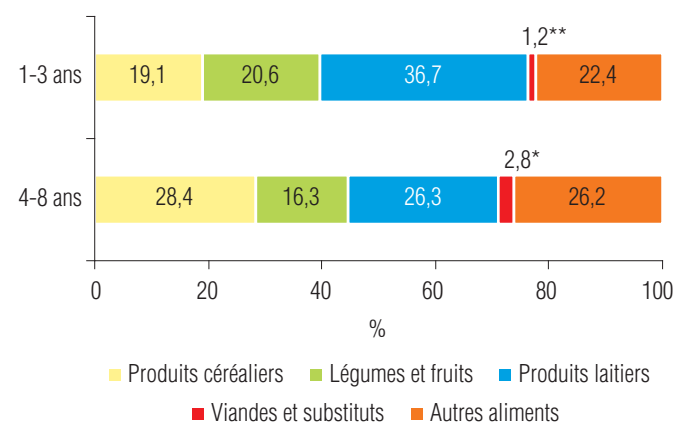
**Contribution des repas et collations aux apports en énergie de la journée selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004**



Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.  
Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

Figure 13

**Contribution des groupes d'aliments aux apports en énergie lors des collations selon l'âge, enfants de 1 à 8 ans, Québec, 2004**



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

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

Source : *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition (2004)*, Statistique Canada, fichier de partage des données canadiennes.  
Compilation : Institut de la statistique du Québec, 2007.

énergie entre les repas. Rappelons que cette catégorie inclut des aliments denses en énergie, souvent riches en gras, en sucre ou en sel, que l'on recommande de consommer avec modération.

9. Les collations incluent les aliments et boissons consommés en dehors des trois repas, le boire ou l'alimentation du nourrisson de moins de 2 ans et les consommations qui s'étendent sur plusieurs heures.

## CONCLUSION

---

En général, durant l'enfance, les apports en nutriments sont conformes aux recommandations. Les très jeunes enfants (1-3 ans) se distinguent de leurs aînés à plusieurs égards. Au départ, l'importance des produits laitiers dans leur alimentation fait en sorte que la contribution de ce groupe d'aliments aux apports en divers nutriments s'avère souvent plus marquée que chez les enfants plus âgés.

De plus, pour une proportion non négligeable des 1-3 ans, la contribution des lipides aux apports en énergie est en deçà des recommandations. Rappelons que les lipides peuvent aider les petits à combler leurs besoins d'énergie afin d'assurer leur bon développement, surtout ceux ayant un petit appétit.

Comme le choix des aliments pour les enfants d'un an à 8 ans relève le plus souvent des parents ou encore des services de garde, il s'agit de placer les enfants dans des environnements favorables où ils pourront bénéficier d'une variété d'aliments sains. Ainsi, les besoins nutritionnels seront comblés, et les enfants seront sur la bonne voie pour développer les meilleurs comportements alimentaires.

À la lumière des données, les principaux défis nutritionnels des enfants seraient d'inclure davantage de légumes et fruits dans leur menu et de miser sur les produits céréaliers à grains entiers. Les légumineuses représentent aussi une source intéressante de fibres. En effet, au chapitre des fibres alimentaires, les enfants d'un an à 8 ans ne se conforment pas aux valeurs de référence alors que ces aliments sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et la fonction intestinale, notamment.

Les apports en sodium sont également préoccupants, et ce, pour une bonne proportion d'enfants. Une quantité excessive de sodium dans l'alimentation peut créer de l'hypertension artérielle plus tard dans la vie. D'ailleurs, les apports en sodium sont problématiques pour la population de tout âge.

La plupart des vitamines et minéraux sont consommés de façon adéquate chez cette jeune population québécoise. Les besoins en vitamine D et calcium sont comblés principalement par les produits laitiers. Les légumes et fruits représentent la principale source de vitamine C et la deuxième source de vitamine A (les produits laitiers occupent le premier rang). Le fer provient majoritairement des produits céréaliers.

Repas et collations sont tous de bonnes occasions pour inclure davantage de légumes, de fruits et de produits céréaliers à grains entiers dans l'alimentation. Ces aliments contribuent positivement aux apports en énergie et en nutriments. À ce sujet, la plupart des jeunes enfants répartissent leurs apports en énergie journaliers entre plusieurs repas et collations. Néanmoins, les apports en énergie des collations proviennent souvent du groupe des autres aliments. Malheureusement, ces derniers ne sont pas les meilleurs choix d'un point de vue nutritionnel.

## À propos de l'enquête

L'*Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, Nutrition* est une vaste enquête menée par Statistique Canada en 2004. Elle visait l'ensemble de la population vivant en ménage privé des 10 provinces canadiennes et comptait un peu plus de 35 000 répondants. L'échantillon québécois totalisait 4 780 répondants (2 014 jeunes d'un an à 18 ans), soit un taux de réponse, pour le Québec seulement, de 76 %. La collecte des données s'est échelonnée sur toute l'année 2004. Elle comportait deux volets, soit un volet général, portant sur diverses questions ayant un lien avec la santé et l'alimentation et un volet alimentaire, plus détaillé. L'information concernant le volet général a été obtenue au moyen d'un questionnaire administré lors d'une entrevue en face-à-face. Ce volet incluait également certaines mesures physiques, soit le poids et la taille. L'information ayant trait au volet alimentaire a été recueillie au moyen d'une entrevue appelée « rappel alimentaire de 24 heures ». Lors de cette entrevue, les répondants devaient mentionner tous les aliments et boissons consommés (description et quantité) au cours de la journée précédente. Chez les moins de 6 ans, l'entrevue a été faite avec un parent, tandis que chez les enfants de 6 à 11 ans, elle s'est déroulée avec l'enfant, en présence d'un parent ou d'une personne responsable. Les jeunes de 12 ans et plus quant à eux répondaient de façon autonome.

Pour plus de détails sur l'analyse des données de l'enquête, le lecteur peut consulter le document intitulé *Étude sur l'alimentation des jeunes québécois : présentation de l'enquête et des méthodes, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (cycle 2.2)*.

Ce document est réalisé par la **Direction des statistiques de santé** de l'Institut de la statistique du Québec.

Ont collaboré à la réalisation :  
Nicole Descroisselles, révision linguistique  
Marie-Eve Cantin, mise en page  
Direction des communications

Pour plus de renseignements :  
**Hélène Camirand**  
Direction des statistiques de santé  
1200, avenue McGill College, 5<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H3B 4J8

Téléphone : 514 873-4749 (poste 6141)  
Télécopieur : 514 864-9919  
Courriel : [contactsante@stat.gouv.qc.ca](mailto:contactsante@stat.gouv.qc.ca)

Dépôt légal  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
4<sup>e</sup> trimestre 2011  
ISBN 978-2-550-63661-8 (PDF)

© Gouvernement du Québec,  
Institut de la statistique du Québec, 2011

La version PDF de ce document est diffusée sur le site Web de l'Institut, à l'adresse suivante :  
[www.stat.gouv.qc.ca](http://www.stat.gouv.qc.ca)