

Chapitre 5

Consommations alimentaires

Lise Bertrand

Direction de la santé publique de Montréal-Centre

Introduction

Cette enquête sur l'alimentation des enfants et des adolescents est de première importance car aucune donnée n'était disponible, jusqu'à présent, sur ce que mange cette population de jeunes québécois. Si les nutriments sont des indicateurs de la qualité nutritive du régime alimentaire, c'est sur les choix alimentaires que s'appuient les programmes éducatifs de santé.

Ce chapitre comporte trois sections. La première s'attarde aux consommations alimentaires et à leur conformité avec le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* publié en 1992 (voir l'annexe 2). La seconde section rapporte les principales sources alimentaires de certains nutriments et la troisième fait état de la fréquence de consommation de certains aliments au cours d'une période de sept jours.

Les observations portent sur les groupes d'aliments tels que suggérés dans le guide alimentaire canadien. Les aliments inscrits dans les rappels alimentaires ont été classés dans l'un ou l'autre groupe selon des critères proposés par une équipe de Santé Canada qui travaille à la révision du guide alimentaire (pour plus de détails, voir l'annexe 3; ou le site Web de Santé Canada). Les aliments n'appartenant à aucun des quatre groupes ont été classés dans la catégorie « Autres aliments ». Celle-ci inclut, entre autres, les matières grasses, les sucres et confiseries, les boissons autres que les jus, les condiments et certaines pâtisseries.

Les données de consommation se rapportent à l'ensemble des jeunes québécois âgés de 6 à 16 ans. Elles ne reflètent donc pas les quantités d'aliments rapportées uniquement par ceux qui en consomment.

5.1 Consommation alimentaire selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

Les données de consommation alimentaire rapportées en portions ont été ajustées pour tenir compte de la variation intra-individuelle. Elles donnent ainsi un meilleur portrait de la consommation habituelle des divers groupes d'aliments. Par contre, les données présentées en grammes sous forme de moyennes ne sont pas ajustées et, de ce fait, ne reflètent que la consommation alimentaire de la journée rapportée par les enfants et les adolescents lors de l'enquête (voir chapitre 1). Pour décrire la consommation selon le guide alimentaire, les valeurs médianes ont été privilégiées aux moyennes de consommation. Cependant on constate de très faibles différences entre les estimations de ces deux quantités.

▪ Produits céréaliers

Le guide alimentaire canadien suggère de consommer 5 à 12 portions de produits céréaliers chaque jour. On estime que la consommation habituelle médiane des jeunes varie de 5,4 à 6,4 portions chez les filles et de 5,9 à 8,8 portions chez les garçons (tableau 5.1). Cette consommation est inférieure au nombre de portions suggérées par le guide alimentaire canadien pour 15 % à 31 % des filles et 2 % à 24 % des garçons (tableau 5.2). Cette insuffisance se retrouverait plus souvent parmi les enfants de 6-8 ans. Par ailleurs, environ 10 % des garçons de 15-16 ans consomment plus que 12 portions de divers produits céréaliers (données non présentées).

Tableau 5.1

Nombre médian de portions quotidiennes consommées¹ des groupes d'aliments du guide alimentaire canadien selon le sexe et l'âge, Québec, 1999

	Garçons				Filles				Total n = 1932
	6-8 ans n = 247	9-11 ans n = 231	12-14 ans n = 257	15-16 ans n = 231	6-8 ans n = 243	9-11 ans n = 232	12-14 ans n = 245	15-16 ans n = 246	
Portions									
Produits céréaliers	5,86	6,85	7,83	8,83	5,44	5,94	6,25	6,40	6,39
Légumes et fruits	3,92	4,15	4,64	5,03	3,97	4,34	4,43	4,13	4,27
Légumes	1,58	1,89	1,80	2,03	1,52	1,78	1,55	1,63	1,72
Fruits	2,11	1,61	2,08	2,15	2,11	2,28	2,30	1,85	2,11
Produits laitiers	2,09	2,03	2,51	2,47	2,03	1,93	1,79	1,65	2,03
g									
Viandes et substituts	127,9	142,1	181,7	189,5	114,6	131,2	121,7	124,4	135,5

1. Consommation habituelle.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition.*

Tableau 5.2

Proportion de jeunes qui consomment¹ moins que les portions quotidiennes minimales pour chacun des groupes d'aliments du guide alimentaire canadien ou pour aucun de ces groupes, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999

	Garçons				Filles			
	6-8 ans	9-11 ans	12-14 ans	15-16 ans	6-8 ans	9-11 ans	12-14 ans	15-16 ans
%								
Produits céréaliers	24,0	7,7	2,1	3,1	30,7	15,8	23,2	15,2
Légumes et fruits	67,9	66,7	55,8	49,9	66,1	61,2	60,9	66,6
Produits laitiers	44,6	72,9	67,4	61,1	48,2	72,8	88,3	89,1
Viandes et substituts	29,7	22,6	5,5	6,8	28,8	22,2	27,9	30,0

1. Consommation habituelle.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition.*

Lorsqu'on examine les quantités moyennes pour une journée donnée exprimées en grammes, la catégorie des pâtes alimentaires et riz est la plus consommée des produits céréaliers (119 g), suivie de la catégorie des divers pains blancs (53 g) (données non présentées). Les garçons ont tendance à manger plus de ces aliments que les filles de même que des céréales à déjeuner faibles en fibres. Notons que les pains à grains entiers et les céréales à haute teneur en fibres ne sont respectivement consommés que par 16 % et 13 % des jeunes.

▪ Légumes et fruits

Il est suggéré de consommer 5 à 10 portions de légumes et fruits chaque jour. La majorité des

jeunes ne consomment pas la quantité minimale puisque la consommation médiane est de 4,3 portions (tableau 5.1). Seuls les garçons de 15-16 ans atteignent les 5 portions. Les autres groupes rapportent environ 4 portions.

Le nombre médian de portions de fruits consommées semble légèrement plus élevé (environ 1/2 portion de plus) que celui des légumes parmi les filles de 6-14 ans et parmi les garçons de 6-8 ans. Les autres groupes d'âge et de sexe consomment une quantité similaire des deux catégories, variant entre 1,6 et 2,1 portions.

Alors que la proportion des filles qui consomment moins de 5 portions de légumes et fruits chaque jour varie peu avec l'âge (61 % chez les 9-14 ans

et 67 % chez les 15-16 ans), cette proportion diminue avec l'âge chez les garçons passant de 68 % chez les 6-8 ans à 50 % chez les plus vieux (tableau 5.2).

Les données permettant de spécifier les fruits ou légumes les plus consommés par les jeunes sont disponibles dans les rappels alimentaires. Elles n'ont cependant pu être traitées pour le présent rapport. Toutefois, il est important de noter la présence des jus dans l'alimentation des jeunes. En effet, les jus, de fruits ou de légumes (n'incluant que les jus purs à 100 %), sont dans certains groupes d'âge plus consommés que les fruits et parfois plus que les légumes, particulièrement chez les garçons de 15-16 ans (données non présentées).

▪ Produits laitiers

Deux à trois portions quotidiennes de produits laitiers sont suggérées pour les jeunes âgés de 4 à 9 ans et 3 à 4 portions pour les jeunes de 10 à 16 ans.

Les médianes montrent que les enfants de 6-8 ans consomment environ 2 portions de produits laitiers par jour (tableau 5.1). Les filles de 9 ans et plus en consomment un peu moins (1,7 à 1,9). Les garçons de 9-11 ans consomment eux aussi environ 2 portions alors que les 12-16 ans en prennent 2,5 portions.

Le tableau 5.2 montre que de 48 % des filles âgées de 6-8 ans à 89 % des 15-16 ans consomment moins de 2 portions de produits laitiers par jour. Chez les garçons, c'est le cas pour 45 % (6-8 ans) à 73 % (9-11 ans) d'entre eux.

Ces données accompagnent les observations relevées au chapitre 4, section 4.4, selon lesquelles les proportions d'enfants dont l'apport en calcium n'atteint pas l'apport suffisant augmentent à partir de l'âge de 9 ans. Il est rapporté notamment qu'environ 78 % des filles de 14 à 16 ans n'atteignent pas l'apport suffisant en calcium et que 15 % d'entre elles présentent des risques d'apport inadéquat en zinc.

On observe une faible consommation de yogourt (29 g en moyenne) dans l'ensemble de la popu-

lation des jeunes de 6 à 16 ans. Les quantités diminueraient particulièrement après l'âge de 12 ans, tant chez les garçons (23 à 28 g) que chez les filles (13 à 23 g). On remarque que, pour la journée étudiée, seulement 14 % des jeunes ont rapporté consommer du yogourt, soit 9 % à 18 % des garçons et 9 % à 20 % des filles, selon l'âge.

▪ Viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, noix et graines

Dans une démarche de révision du guide alimentaire canadien, Santé Canada a élaboré une approche particulière au regroupement des viandes et de leurs substituts de même qu'à la désignation de la grosseur des portions (voir le site Web de Santé Canada). Ainsi, des quantités d'aliments telles que 30 ml de beurre d'arachides, 1 œuf, 100 g de tofu, etc. ont été traduites en équivalents de 50 g de viande, volaille ou poisson cuits.

Il a aussi été établi qu'une portion de ce groupe d'aliments refléterait une quantité étendue sur une échelle de valeurs plutôt qu'une quantité spécifique. Le guide alimentaire actuel suggère une consommation quotidienne de 2 à 3 portions de viandes ou substituts et indique qu'une portion de viande varie entre 50 g et 100 g. En se basant sur l'échelle suggérée, les portions sont estimées de la manière suivante :

- 25 à 49 g de viandes ou substituts = ½ portion
- 50 à 99 g de viandes ou substituts = 1 portion
- 100 à 300 g de viandes ou substituts = 2-3 portions
- 301 à 600 g de viandes ou substituts = 4-6 portions

Pour une journée donnée, 92 % des jeunes ont consommé du lait sous forme de breuvage. Ces consommations représentent une moyenne quotidienne de 477 ml. Dans tous les groupes d'âge, les garçons semblent consommer plus de lait que les filles; la différence est toutefois plus marquée chez les adolescents de 12 à 16 ans, soit 537 ml à 597 ml selon l'âge chez les garçons comparativement à 333 ml à 380 ml chez les filles du même âge (données non présentées).

Selon les groupes d'âge, la consommation médiane habituelle des garçons varie entre 128 g (6-8 ans) et 189 g (15-16 ans) de viandes et substituts. Cette quantité reflète donc un peu plus de 2 portions de ce groupe alimentaire (tableau 5.1). Les filles consomment aussi un minimum de 2 portions de viandes ou substituts; cependant les quantités, variant de 115 g (6-8 ans) à 131 g (9-11 ans), paraissent moindres que chez les garçons dans chaque groupe d'âge.

Toutes proportions gardées, plus de filles que de garçons mangent moins que 2 portions de ce groupe alimentaire (tableau 5.2). De 22 % des filles de 9 à 11 ans à 30 % des 15-16 ans ne mangent pas les quantités minimales. Chez les garçons, 23 % des 9-11 ans et 30 % des 6-8 ans consomment aussi moins de 2 portions. Toutefois, seulement 6 % et 7 % des 12-14 ans et des 15-16 ans ne consomment pas les quantités suggérées dans le guide alimentaire.

Il est également intéressant de noter, pour ce groupe d'aliments, les proportions d'enfants qui mangent plus de 3 portions par jour. En effet, de 10 % à 31 % des filles mangent plus de 3 portions, et c'est le cas pour 32 % à 75 % des garçons (données non présentées).

Les catégories les moins consommées de ce groupe alimentaire seraient celle des poissons — 9 g en moyenne — et celle des légumineuses, noix et graines dont la consommation moyenne est d'environ 12 g. Il faut souligner que, pour une journée donnée, seulement 10 % des jeunes ont indiqué manger du poisson et 33 % des légumineuses, noix ou graines.

▪ Consommation des quatre groupes d'aliments

Si l'on examine la consommation combinée des quatre groupes alimentaires du guide alimentaire canadien pour une journée donnée, on constate que de 4,5 % à 8 % des filles et entre 1,0 % et 3,7 % des garçons n'atteignent pas le nombre de portions suggéré pour aucun des groupes; ces insuffisances ont tendance à augmenter à l'adolescence chez les filles (tableau 5.3). En contrepartie, seulement 5 % à 7 % des filles consomment le nombre minimal de portions suggéré pour les quatre groupes alors que ces proportions varient de 5 % à 11 % parmi les garçons de 6 à 11 ans et de 15 % à 18 % chez les adolescents.

Tableau 5.3

Proportion de jeunes qui, pour une journée donnée, consomment le nombre minimal de portions recommandé pour aucun, un, deux, trois ou quatre groupes d'aliments du guide alimentaire canadien, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999

	Garçons				Filles			
	6-8 ans	9-11 ans	12-14 ans	15-16 ans	6-8 ans	9-11 ans	12-14 ans	15-16 ans
	%							
Aucun groupe d'aliments	3,7	2,8	1,0	1,3	4,5	4,8	7,6	8,0
Un groupe d'aliments	20,5	22,2	14,0	12,9	26,3	27,2	29,9	26,3
Deux groupes d'aliments	37,2	39,0	36,0	30,5	35,6	31,3	30,2	40,8
Trois groupes d'aliments	27,7	31,3	33,8	37,3	26,8	30,9	25,7	19,6
Quatre groupes d'aliments	10,9	4,7	15,2	18,0	6,9	5,9	6,6	5,4

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition.*

5.2 Contribution des aliments aux apports en nutriments

Dans cette section, les principales sources alimentaires sont analysées pour des nutriments qui présentent un intérêt particulier. Les résultats se rapportent à l'ensemble des jeunes de 6-16 ans. En effet, peu de variations sont observées entre les garçons et les filles ou entre les groupes d'âge. Les différences jugées pertinentes seront indiquées en fonction de chaque figure. Les données de cette section reflètent la consommation d'une journée seulement et non la consommation habituelle.

Les groupes alimentaires se rapportent aux classifications du guide alimentaire canadien utilisées dans la section précédente. Lorsque pertinent, les observations se rapportent à certaines catégories spécifiques d'aliments retrouvées dans les groupes principaux. Cette information n'est pas illustrée sous forme de tableau ou de figure. Cependant lorsque l'on spécifie la contribution de la viande à un nutriment, on exclut le poulet, la dinde et autres volatiles, ces derniers étant désignés comme « volailles ». Le groupe des légumes et des fruits inclut ces aliments sous toutes les formes de même que les jus. Plusieurs pâtisseries, jugées trop grasses ou trop sucrées, sont exclues des produits céréaliers et sont intégrées dans la catégorie « Autres aliments ». Cette dernière inclut une large variété d'aliments tels les matières grasses, les confiseries, les grignotines salées, les condiments, etc.

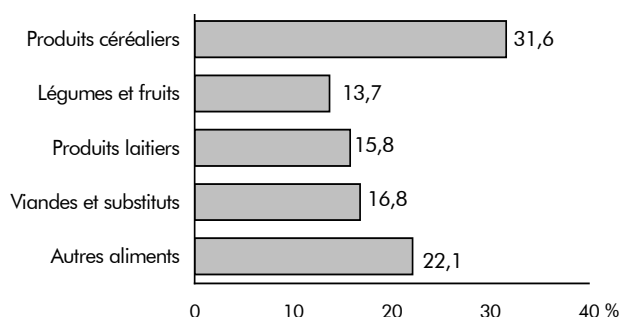
▪ Apports énergétiques

Le groupe des produits céréaliers contribue à la plus grande proportion de l'énergie avec 32 % des apports quotidiens (figure 5.1). Les catégories des pâtes et riz ainsi que des pains blancs sont les principaux fournisseurs avec des moyennes estimées, pour une journée donnée, de 166 et 147 kilocalories ou 6 % et 5 % respectivement (données non présentées). Cependant, lorsque l'on examine les autres catégories d'aliments spécifiques, ce sont les laits consommés comme breuvages avec 246 kilocalories en moyenne et les matières grasses (243 kcal) qui procurent le plus de calories dans l'alimentation des jeunes, avec 9 % des apports énergétiques totaux. Les sucres et confiseries (223 kcal, 8 %), les viandes (214 kcal, 8 %) et les

breuvages, excluant les jus (186 kcal, 7 %), constituent les autres sources importantes.

Les données disponibles ne permettent pas de distinguer avec acuité les kilocalories qui proviennent d'aliments peu nutritifs. Toutefois, il est intéressant de constater que les breuvages ou les sucres et confiseries fournissent une proportion d'énergie semblable à celle apportée par les laits ou les viandes.

Figure 5.1
Contribution des groupes d'aliments à l'énergie¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



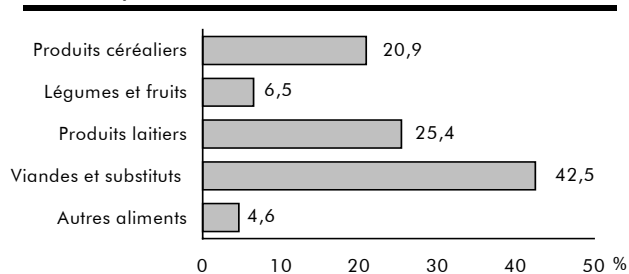
1. Pour une journée donnée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

▪ Apports en protéines

Le groupe des viandes et substituts fournit la plus grande partie des apports en protéines pour une journée donnée avec 43 % (figure 5.2). Parmi les catégories spécifiques d'aliments, les viandes contribuent à 24 % des apports en protéines. Le lait (16 %), les volailles (10 %) et les fromages (9 %) constituent les autres sources importantes. La catégorie des légumineuses, noix et graines et celles des poissons et des œufs ne fournissent qu'environ 2 % des protéines chacune alors que les substituts de viande ainsi que les pains et les pâtes fournissent respectivement environ 5 %.

Figure 5.2
Contribution des groupes d'aliments à l'apport en protéines¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



1. Pour une journée donnée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

▪ Apports en lipides

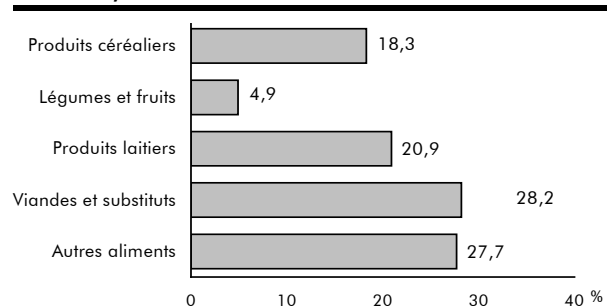
Le groupe des viandes, volailles, poissons, noix et légumineuses constitue la source principale des lipides avec la catégorie « Autres aliments » rassemblant tant les matières grasses que les grignotines, les confiseries et chocolats ou certaines pâtisseries (figure 5.3). Ils représentent chacun 28 % des apports quotidiens. Les viandes fournissent 12 % des lipides totaux et les charcuteries, 9 %. Si ces proportions ne varient pas beaucoup entre les garçons et les filles, on soupçonne néanmoins des différences quant aux quantités absolues de lipides fournies par les viandes (12 à 18 g chez les garçons et 7 à 11 g chez les filles). Les matières grasses fournissent 15 % des lipides. Les données disponibles ne permettent malheureusement pas de savoir quels types de matières grasses sont les plus présents dans les régimes rapportés par les jeunes. Les laits de tous types apportent 10 % des lipides et les fromages, 8 %.

▪ Apports en glucides

La figure 5.4 montre que les produits céréaliers s'avèrent la première source de glucides (42 %). De ce groupe, les pâtisseries semblent contribuer d'une façon importante puisque les pains regroupés et les pâtes n'apportent respectivement que 9 %, alors que les céréales de divers types fournissent ensemble environ 6 % des glucides. Les fruits et les jus fournissent la même proportion de glucides, soit environ 7 % respectivement. Parmi les légumes, la pomme de terre contribue à 5 % des

glucides et les autres légumes regroupés, à environ 3 % pour chacune des catégories. Les légumineuses, noix et graines ne contribuent qu'à 2,6 % des glucides dans l'ensemble de la population des jeunes. On observe que 33 % d'entre eux ont consommé cette catégorie d'aliments pour une journée donnée. Dans la catégorie « Autres aliments », on peut supposer que la plus grande proportion de glucides provient des sucres et confiseries, soit 12 %.

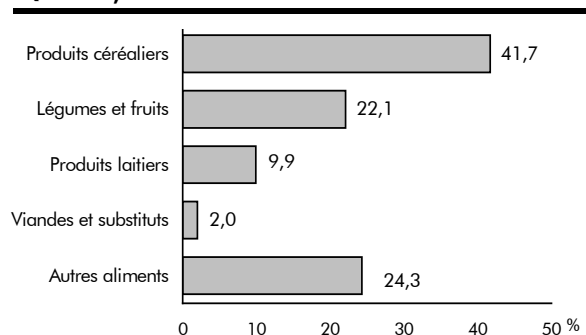
Figure 5.3
Contribution des groupes d'aliments à l'apport en lipides¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



1. Pour une journée donnée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

Figure 5.4
Contribution des groupes d'aliments à l'apport en glucides¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



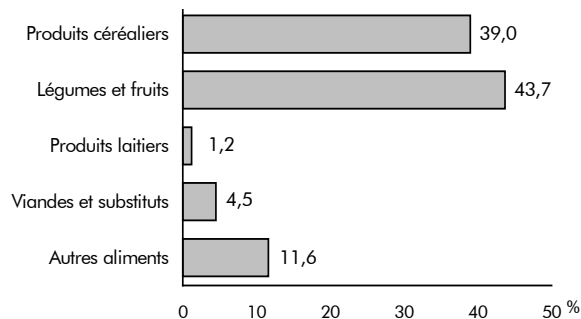
1. Pour une journée donnée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

▪ Apports en fibres

Il a été rapporté, dans le chapitre 3, section 3.6, que les apports en fibres alimentaires sont faibles, soit moins de 15 g par jour. Les légumes et fruits sont les principaux fournisseurs de fibres dans l'alimentation quotidienne des jeunes; en incluant les jus, ils apportent près de 44 % des fibres (figure 5.5). On s'attend normalement à ce que les produits céréaliers soient au premier rang des sources de fibres. Cependant, dans l'alimentation des jeunes québécois, ils n'en apportent que 39 % pour une journée donnée. Les pâtes alimentaires et les pains blancs sont les aliments les plus consommés de ce groupe; ensemble ils contribuent à 16 % des fibres, alors que les produits céréaliers à grains entiers ou élevés en fibres n'en fournissent qu'environ 7 %. La consommation de légumineuses, noix et graines, également faible, fournit 4 % des apports totaux.

Figure 5.5
Contribution des groupes d'aliments à l'apport en fibres¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



1. Pour une journée donnée.

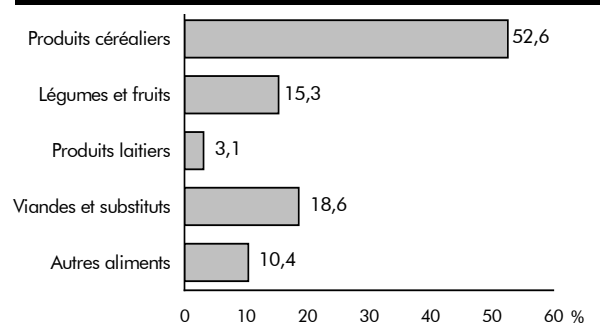
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

▪ Apports en fer

Les produits céréaliers constituent de loin la principale source de fer avec 53 % des apports quotidiens (figure 5.6). Plus spécifiquement, les céréales à déjeuner autres que celles élevées en fibres fournissent 12 % de l'apport total en fer alors que la catégorie des pains blancs et celle des pâtes et riz contribuent à 9 % et 7 % respectivement. Les jeunes québécois ne puisent que 3 % du fer

alimentaire dans les céréales à haute teneur en fibres. Parmi les diverses catégories d'aliments, les viandes excluant les volailles constituent la deuxième source spécifique de fer avec 10 % de l'apport total. Les légumes en fournissent 9 % (pommes de terre 3 % et autres légumes 6 %).

Figure 5.6
Contribution des groupes d'aliments à l'apport en fer¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



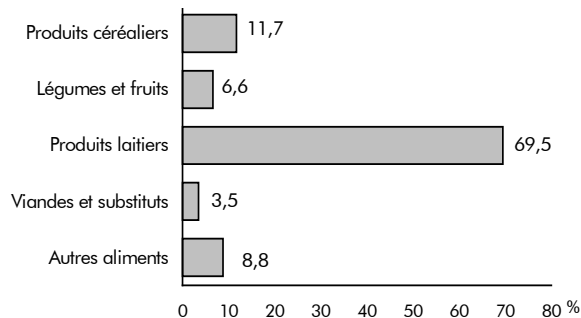
1. Pour une journée donnée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

▪ Apports en calcium

Les produits laitiers contribuent à 70 % des apports en calcium (figure 5.7). Le lait est la principale source spécifique de calcium des enfants et des adolescents, avec une proportion de 46 %, alors que les fromages contribuent à près de 18 % de l'apport total pour une journée donnée. Cela revêt une importance particulière puisque entre 45 % (garçons 6-8 ans) et 89 % (filles 15-16 ans) des jeunes ne prennent pas les 2 à 4 portions de produits laitiers suggérées selon l'âge. On constate en effet que la contribution des autres groupes d'aliments ne peut compenser l'insuffisance de calcium dans l'alimentation actuelle des jeunes.

Figure 5.7
Contribution des groupes d'aliments à l'apport en calcium¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



1. Pour une journée donnée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

▪ Apports en vitamine C

Les légumes et fruits représentent 74 % de l'apport quotidien des jeunes en vitamine C (figure 5.8). C'est plus spécifiquement dans les jus de fruits et légumes qu'ils puisent la plus grande proportion (39 %) de leur vitamine C. Les fruits en apportent 16 % et les légumes autres que la pomme de terre (celle-ci ne compte que pour 4,3 % des apports) en ajoutent 15 %. L'apport de vitamine C par les fruits semble varier entre les âges et les sexes. Chez les garçons la proportion est de 10 % (15-16 ans) à 17 % (9-11 ans) alors que chez les filles, cette proportion s'élève de 11 % chez les 15-16 ans à 25 % chez les 9-11 ans (données non présentées).

L'analyse plus détaillée de la catégorie « Autres aliments » révèle que les boissons à saveur de fruits contribuent en moyenne à 19 % de l'apport total en vitamine C, ce qui les place comme deuxième source spécifique de ce nutriment dans l'alimentation des 6-16 ans.

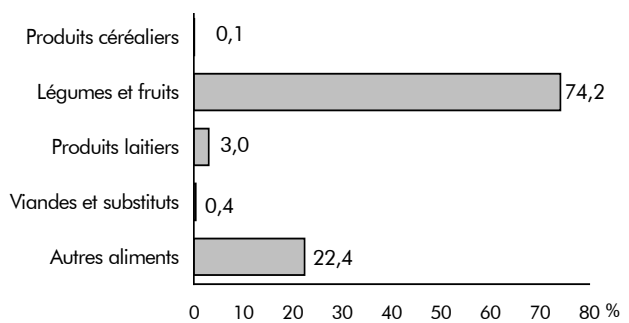
▪ Apports en folate (exprimés en équivalents de folate alimentaire)

Les produits céréaliers constituent la source la plus importante (62 %) de folate dans l'alimentation des jeunes (figure 5.9). Les pâtes et le riz apparaissent comme la première source spécifique (22 %) et les pains blancs contribuent à 13 % de l'apport. Comme les céréales de tous types et les pains à grains entiers affichent ensemble une contribution

de près de 6 %, les données éclipsent une proportion fort intéressante (> 21 %) des apports en folate qui sont dispersés dans une variété de produits céréaliers non spécifiés. On peut présumer que l'enrichissement en acide folique de la farine et des pâtes alimentaires explique ces observations.

Parmi les fruits et légumes, les jus de fruits et les légumes autres que la pomme de terre fournissent chacun 8 % des apports.

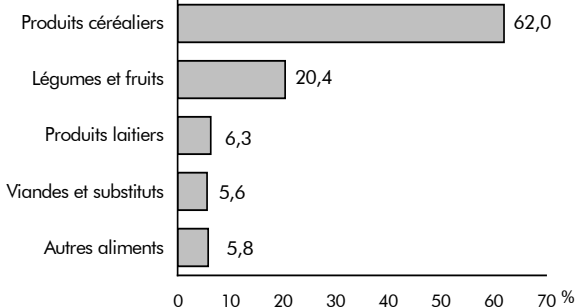
Figure 5.8
Contribution des groupes d'aliments à l'apport en vitamine C¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



1. Pour une journée donnée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

Figure 5.9
Contribution des groupes d'aliments à l'apport en folate¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



1. Pour une journée donnée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

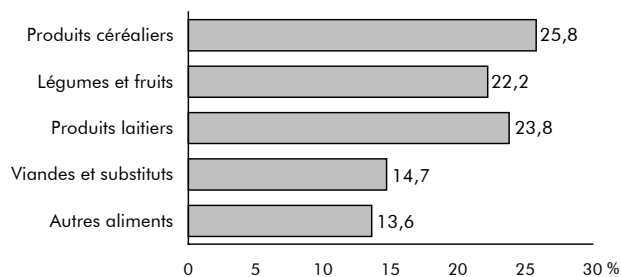
▪ Apports en magnésium

Le lait, les fromages très fermes, certains produits céréaliers à grains entiers, le porc et les volailles sont les aliments à plus haute teneur en magnésium. Dans la présente enquête auprès des jeunes, le groupe des produits céréaliers constitue la principale source de magnésium (26 %). Toutefois, ces résultats ne sont pas attribuables aux pains ou céréales à grains entiers car ces derniers contribuent ensemble à peine plus de 4 % de l'apport en magnésium. Les pâtes en fournissent 6 % et les pains blancs, 3,7 %.

Parmi les catégories spécifiques d'aliments, il ressort par ailleurs que le lait est le principal fournisseur de magnésium (19 %) suivi des légumes (12 %).

Rappelons que, dans le chapitre 4, on rapporte que 21 % des enfants et des adolescents sont à risque d'apport inadéquat en magnésium.

Figure 5.10
Contribution des groupes d'aliments à l'apport en magnésium¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



1. Pour une journée donnée.

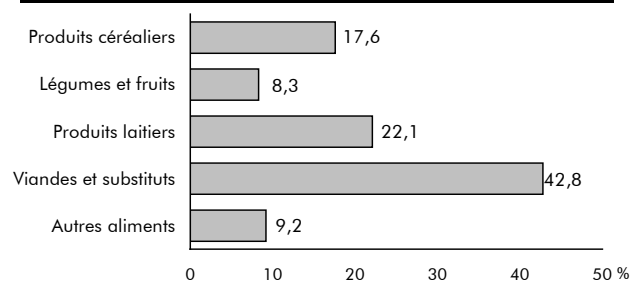
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

▪ Apports en zinc

Les produits d'origine animale sont reconnus comme les meilleures sources de zinc.

Dans l'alimentation des jeunes québécois, les viandes et substituts constituent la source principale avec 43 % de l'apport quotidien (figure 5.11). Plus spécifiquement, les viandes contribuent de loin à la plus forte proportion de zinc, soit 29 % de l'apport total. Le lait en est la deuxième source avec un apport de 13 %.

Figure 5.11
Contribution des groupes d'aliments à l'apport en zinc¹, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999



1. Pour une journée donnée.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

5.3 Fréquence de consommation de certains groupes d'aliments

Afin de décrire de manière plus exhaustive les habitudes de consommation alimentaire des enfants et des adolescents québécois, un questionnaire de fréquence de consommation de certains aliments a été administré. Les groupes d'aliments ont été sélectionnés sur la base de l'intérêt qu'ils présentent sur le plan nutritionnel. Par exemple, les pains à grains entiers sont une source importante de fibres et le lait frais est une source majeure de vitamine D et de calcium. Les aliments ciblés dans le questionnaire conduisent à une connaissance plus fine des types d'aliments les plus souvent consommés par les jeunes. Ainsi, la fréquence de consommation de pizzas ou de mets commerciaux congelés permet l'ajout de résultats intéressants à ceux rapportés dans le rappel alimentaire de 24 heures. La fréquence de consommation alimentaire fait référence aux sept jours ayant précédé l'enquête. La compilation des données a été effectuée en regroupant les fréquences en quatre catégories : aucune fois, une à deux fois dans la semaine, trois à six fois dans la semaine et une fois ou plus par jour. Il importe de rappeler que ces fréquences ne comportent aucune notion de quantité.

Les données de fréquence de consommation alimentaire permettent d'effectuer des croisements avec des variables socioéconomiques telles que la scolarité de la mère ou le revenu du ménage.

Lorsque les variations sont significatives, elles sont indiquées dans le texte. Les tableaux annexés présentent les résultats selon les groupes d'âge de l'ensemble de la population des jeunes, car aucune variation n'a été décelée entre les garçons et les filles. Les résultats pourront faciliter l'interprétation des consommations alimentaires mais aussi et surtout préciser des pistes d'intervention éducative auprès des jeunes.

5.3.1 Produits céréaliers

Le tableau C.5.1, en annexe au présent chapitre, montre que plus de la moitié des jeunes (54 % à 61 %) consomment des produits céréaliers au moins trois fois par jour, sauf les jeunes de 12-14 ans qui sont moins nombreux (49 %) que les 6-8 ans à le faire à ce rythme. Les enfants de 6-8 ans et 9-11 ans sont plus nombreux à consommer du pain blanc quotidiennement (respectivement 46 % et 41 %), alors que les adolescents de 12-14 ans et 15-16 ans le font moins souvent, soit trois à six fois par semaine (respectivement 38 % et 40 %). Notons par ailleurs qu'un nombre important de jeunes (46 % à 54 %) n'ont consommé aucun pain à grains entiers au cours de la période étudiée. Il est intéressant de noter que 20 % des enfants de 6-8 ans en consomment quotidiennement, et que cette proportion diminue significativement (11 %) chez les adolescents de 15-16 ans. Les céréales froides sont consommées trois à six fois par semaine par 35 % à 38 % des enfants et des adolescents de 12-14 ans alors que 38 % des adolescents de 15-16 ans n'en ont pas consommé au cours de la période visée. De 66 % à 76 % des jeunes n'ont pas consommé de céréales chaudes au cours de la période de sept jours qui se déroulait entre les mois de janvier et mai. Plusieurs types de produits céréaliers sont consommés de manière prépondérante de une à deux fois par semaine, chez tous les groupes d'âge, soit les hot-dogs et hamburgers (52 % à 59 %), la pizza (51 % à 54 %) et le riz (46 % à 53 %). On peut ajouter à cette liste les pâtes alimentaires, chez les enfants et les adolescents de 12-14 ans (45 % à 54 %); cependant, les adolescents de 15-16 ans les consomment plus souvent, soit trois à six fois par semaine (49 %). Même si ces quatre derniers groupes de produits céréaliers partagent la même prépondérance de fréquences de consommation, ils se différencient par

la proportion de jeunes qui en ont consommé au moins une fois pendant la période visée. Ainsi, environ 95 % des jeunes ont consommé des pâtes alimentaires au cours des sept jours ayant précédé l'entrevue, les valeurs correspondantes étant 72 % à 76 % pour le riz, 59 % à 63 % pour les hot-dogs et hamburgers et 54 % à 61 % pour la pizza.

Dans l'ensemble, les produits céréaliers sont consommés de une à plus de trois fois par jour par une très large majorité de jeunes de tous les groupes d'âge, et le pain blanc demeure leur choix privilégié, étant consommé quotidiennement de deux à trois fois plus souvent que le pain à grains entiers. Suivent en ordre décroissant, les céréales froides, les pâtes alimentaires, le riz, les hot-dogs et hamburgers et la pizza.

La scolarité de la mère est associée à seulement deux types de produits céréaliers. En effet, lorsque la scolarité de la mère est élevée, les enfants et les adolescents consomment plus souvent que les autres des pains à grains entiers et moins souvent du riz. On observe une tendance dans le même sens avec l'augmentation du revenu du ménage (données non présentées).

5.3.2 Légumes et fruits

La très grande majorité des jeunes mangent des fruits ou des légumes chaque jour. Comme le montre le tableau C.5.2, de 65 % des 12-14 ans à 85 % des 6-8 ans rapportent en consommer trois fois par jour ou plus. Cette seule observation a cependant peu d'intérêt lorsque l'on se rappelle que le nombre médian de portions consommées chaque jour est inférieur aux cinq portions suggérées dans le guide alimentaire canadien (section 5.1). Sur une base quotidienne, les fruits semblent être préférés des enfants de 6 à 11 ans (58 % et 48 % respectivement), alors que chez les adolescents les jus de fruits sont les plus rapportés (35 %) à cette fréquence. Cela vient corroborer l'observation sur la présence des jus dans les rappels alimentaires.

Les légumes crus et les salades semblent être ensuite les plus populaires dans les divers groupes d'âge puisque 27 % à 33 % des jeunes rapportent en consommer au moins une fois par jour. La consommation quotidienne de légumes cuits

diminue à l'adolescence; elle est rapportée par 24 % à 35 % des 6-11 ans et par 12 % à 18 % des 12-16 ans. On observe que la scolarité de la mère est positivement associée à la fréquence de consommation de légumes crus et salades, de légumes cuits et de jus de fruits (données non présentées). La popularité des pommes de terre frites se limite à une ou deux fois par semaine pour 52 % (12-14 ans) à 67 % (6-8 ans) des jeunes. Plus d'adolescents (20 % à 22 %) que d'enfants (9 % à 14 %) en consomment trois à six fois par semaine. On n'observe aucune variation de fréquence de consommation de légumes et fruits en fonction du revenu du ménage.

5.3.3 Produits laitiers

Une forte proportion des enfants et des adolescents, soit de 81 % à 92 %, rapporte la consommation de produits laitiers plus d'une fois par jour (tableau C.5.3); rappelons que la quantité médiane maximale observée dans le rappel alimentaire de 24 heures n'atteignait que deux portions et demie chez les garçons de 12 à 16 ans. Dans tous les groupes d'âge, le yogourt est l'aliment le moins fréquemment consommé parmi les trois produits laitiers ciblés dans le questionnaire de fréquence. Trente-neuf à 45 % des jeunes n'en avaient consommé aucune fois au cours des sept jours étudiés. Cette proportion diminue chez les enfants de 6-11 ans lorsque la scolarité de la mère et le revenu du ménage sont plus élevés (données non présentées). La fréquence de consommation de lait et de fromage diminue avec l'âge. Ainsi, 76 % des jeunes de 6-8 ans rapportent consommer du lait au moins une fois par jour, alors que ce n'est le cas que pour environ la moitié des jeunes de 12 à 16 ans. Par ailleurs, on observe que, chez les adolescents, la consommation de lait augmente avec la scolarité de la mère. Chez les enfants de 6-11 ans, elle augmente avec le revenu du ménage. De 19 % à 26 % des jeunes consomment du fromage à tous les jours et de 7 % à 11 % n'en consomment jamais. Aucune variation selon l'âge n'a pu être observée.

5.3.4 Viandes et substituts

Il est intéressant d'observer, au tableau C.5.4, qu'environ le quart des enfants de 6-11 ans et le

tiers des adolescents de 12 à 16 ans (32 % à 35 %) ne consomment pas d'aliments de ce groupe à chaque jour. C'est la catégorie des viandes – agneau, bœuf, porc et veau – qui est la plus rapportée sur une base quotidienne par 3 % à 8 % des jeunes. Notons tout de même que 25 % des adolescents de 12-14 ans ne rapportent aucune consommation de viande au cours de la période étudiée, se démarquant ainsi des autres groupes d'âge (de 6 % à 11 %). La volaille apparaît au deuxième rang de la fréquence de consommation sur une base hebdomadaire; 83 % à 90 % des jeunes consomment de la volaille entre une et six fois par semaine. Les œufs sont consommés entre une et six fois par semaine par 63 % à 72 % des jeunes, mais 27 % à 35 % n'en consomment pas du tout. Les produits de la mer sont consommés au moins une fois par semaine par environ 52 % des enfants de 6-8 ans contre 39 % à 41 % chez les autres groupes d'âge. En contrepartie, environ 60 % des jeunes de 9 ans et plus n'en consomment pas. La proportion de jeunes qui n'ont pas consommé de légumineuses au cours de la période de référence varie de 54 % à 59 % chez les adolescents et de 70 % à 72 % chez les plus jeunes. Les adolescents ont également plus souvent recours aux aliments commerciaux congelés que les 6-11 ans. Environ 3 % des adolescents en consomment même chaque jour. La fréquence de consommation de hot-dogs ou hamburgers, est de une à deux fois par semaine pour 52 % à 59 % des jeunes.

Notons que la scolarité de la mère ou le revenu du ménage ne semblent pas associés aux fréquences de consommation de viandes ou substituts.

5.3.5 Aliments non nutritifs

Comme on peut l'observer au tableau C.5.5, les données de fréquence de consommation d'aliments non nutritifs apportent une information qui n'était pas disponible dans la section 5.1. Aussi est-il intéressant d'observer qu'au moins 34 % des enfants de 6-8 ans consomment des grignotines, bonbons ou boissons gazeuses chaque jour. Cette proportion augmente avec l'âge et atteint 44 % chez les 15-16 ans.

Sur une base quotidienne, c'est la catégorie des bonbons, du chocolat et de la gomme à mâcher qui est la plus rapportée (13 % à 22 % des jeunes). Les croustilles et les boissons gazeuses régulières sont les plus consommées sur une base hebdomadaire. Il est toutefois intéressant de noter que 26 % à 44 % des jeunes n'ont pas consommé de boissons gazeuses régulières au cours de la période de référence. Les boissons gazeuses diététiques apparaissent davantage chez les adolescents (34 % à 38 %) que chez les plus jeunes (14 % à 19 %). On observe peu de variations dans ces consommations selon la scolarité de la mère ou le revenu du ménage.

Conclusion

Il n'y a pas d'étude disponible sur l'alimentation des jeunes québécois avec laquelle on pourrait comparer les résultats de cette enquête. Ces derniers constituent donc un bassin important de connaissances qui faisaient gravement défaut pour un déterminant aussi important de la santé. L'enquête permet de quantifier les problèmes d'alimentation que l'on soupçonnait chez les jeunes.

Considérant les effets particuliers de la nutrition sur le développement physique et cognitif propre à l'enfance et à l'adolescence, plusieurs observations présentées dans ce chapitre suscitent de l'inquiétude. Ainsi, les proportions élevées de jeunes de tous les groupes d'âge et de sexe qui ne consomment pas les quantités minimales de fruits et légumes et de produits laitiers soulèvent des préoccupations sur les effets à long terme d'une telle insuffisance. Que se passera-t-il sur le plan de la santé des jeunes qui ne consomment pas la quantité minimale d'aucun groupe d'aliments? De même, la faible consommation de certains types d'aliments tels les produits céréaliers de grains entiers, le yogourt, les poissons, les légumineuses et d'autres fait douter de la variété de l'alimentation des jeunes.

Si l'on s'inquiète présentement de la hausse des taux d'excès de poids chez les enfants et les adolescents, il faudra porter une attention particulière sur le type d'aliments que consomment les jeunes avant de préconiser une diminution de

leur apport énergétique. Les aliments de base, non transformés, cuisinés à la maison plutôt que par l'industrie, doivent reprendre leur place dans l'éducation. Par ailleurs, certains aliments préparés commercialement méritent un examen attentif quant à leur véritable valeur nutritive et énergétique.

Les résultats mettent aussi en exergue l'impact négatif de l'abandon des programmes éducatifs en nutrition dans le milieu scolaire. Les jeunes ne reçoivent en effet plus de notions de base sur les aliments; ils ne sont pas conscientisés sur les pratiques de transformation des aliments ni sur les pratiques de marketing qui les visent. On remarque, chez les jeunes parents, une absence grandissante d'habiletés sur le plan culinaire qui leur permettraient d'assurer une alimentation équilibrée à leur famille et qui leur permettraient aussi de transférer ces connaissances à leurs enfants (Les Partenaires pour le développement de la sécurité alimentaire, 2000). Les renseignements transmis à l'école ne le sont que de manière ponctuelle. Les milieux de la santé, de l'éducation et de la production alimentaire semblent avoir relégué leurs responsabilités éducatives à l'industrie alimentaire et aux médias. Un sérieux virage s'impose donc afin de remettre l'éducation des enfants sur le plan alimentaire à l'ordre du jour.

Par ailleurs, plusieurs avenues mériteraient d'être explorées ou de faire l'objet de plus de recherches. La base de données de la présente enquête recèle en effet une richesse de renseignements qui n'ont pu être étudiés dans le cadre de ce rapport. Par exemple, on pourrait comparer les consommations de mets préparés commercialement avec celles de mets préparés à la maison à partir d'aliments de base. Cette comparaison pourrait s'effectuer également sous l'angle des apports en énergie et en nutriments. Il serait également intéressant de décrire les modèles de consommation alimentaire selon qu'ils sont basés sur une alimentation de préparation commerciale ou sur une alimentation plus près des aliments nature. L'un favorise-t-il une consommation plus grande de produits à grains entiers, ou de fruits et légumes que l'autre? Ce type d'analyse des données permettrait une meilleure orientation des programmes éducatifs.

Certaines caractéristiques des jeunes, de leur milieu familial ou scolaire pourraient également faire l'objet d'analyses plus approfondies en rapport avec la qualité de leur alimentation.

Bibliographie

LES PARTENAIRES POUR LE DÉVELOPPEMENT DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE (2000). *Des gestes plus grands que la panse. Sortir de l'impasse. Dossier 3*, Montréal, Direction de la santé publique de Montréal-Centre, 6 p.

SANTÉ CANADA. BUREAU DES STATISTIQUES BIOLOGIQUES ET DES APPLICATIONS INFORMATIQUES DE LA DIRECTION DES ALIMENTS. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement. Évaluation en fonction des Apports nutritionnels de référence*, [En ligne] : http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/review_assessment_dri_f.html#3 (page consultée le 11 mai 2004).

SANTÉ CANADA. *Relier le Guide alimentaire canadien pour manger sainement aux aliments du Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, [En ligne] : http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/ns-sc/nr-rn/surveillance/cnf-fcen/f_relating_cfg.html (page consultée le 11 mai 2004).

Annexe

Tableau C.5.1

Fréquence de consommation de produits céréaliers, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999

	6-8 ans	9-11 ans	12-14 ans	15-16 ans
	%			
Céréales chaudes				
Aucune fois	76,0	76,0	66,4	73,2
Une à deux fois par semaine	15,3	15,0	22,7	16,2
Trois à six fois par semaine	7,3 *	5,7 *	7,6 *	7,3 *
Au moins une fois par jour	1,3 **	3,3 **	3,3 **	3,3 **
Céréales froides				
Aucune fois	17,5 ^a	23,2 ^b	25,2 ^c	37,6 ^{a,b,c}
Une à deux fois par semaine	31,7 ^{d,e}	24,7	22,3 ^d	21,7 ^e
Trois à six fois par semaine	34,7	36,1	37,6 ^f	27,7 ^f
Au moins une fois par jour	16,1	16,0	15,0	13,0
Pains blancs				
Aucune fois	12,6	10,7 *	14,6	11,7
Une à deux fois par semaine	13,2	18,6	18,4	13,7
Trois à six fois par semaine	28,5 ^{g,h}	29,4 ⁱ	38,0 ^g	40,1 ^{h,i}
Au moins une fois par jour	45,7 ^{i,k}	41,2 ^l	28,9 ^{i,l}	34,5 ^k
Pains à grains entiers				
Aucune fois	53,6	52,0	45,8	51,1
Une à deux fois par semaine	12,4 ^m	15,7	22,3 ^m	20,0
Trois à six fois par semaine	13,9	17,8	19,7	18,2
Au moins une fois par jour	20,0 ⁿ	14,5	12,2	10,6 ^{*n}
Pâtes alimentaires				
Aucune fois	5,4 *	6,1 *	6,0 *	5,4 *
Une à deux fois par semaine	54,0 ^o	49,6	45,2	39,6 ^o
Trois à six fois par semaine	38,3 ^p	42,0	42,4	49,3 ^p
Au moins une fois par jour	2,4 **	2,3 **	6,3 *	5,7 *
Riz				
Aucune fois	24,1	27,8	25,6	26,2
Une à deux fois par semaine	52,8	53,1	46,0	47,7
Trois à six fois par semaine	20,3	16,5	22,6	22,1
Au moins une fois par jour	2,8 **	2,5 **	5,9 *	4,0 **
Pizzas				
Aucune fois	46,1	43,8	38,6	40,2
Une à deux fois par semaine	52,2	51,0	53,7	50,6
Trois à six fois par semaine	1,7 **	4,4 *	5,3 *	7,6 *
Au moins une fois par jour	0,0	0,8 **	2,4 **	1,6 **
Hot-dogs et hamburgers				
Aucune fois	37,9	39,9	40,7	37,0
Une à deux fois par semaine	58,6	55,0	52,0	56,4
Trois à six fois par semaine	3,4 **	4,6 *	5,5 *	6,0 *
Au moins une fois par jour	0,0	0,4 **	1,8 **	0,6 **
Consommation totale				
Aucune fois	0,0	0,0	0,0	0,0
Une à six fois par semaine	0,8 **	2,0 **	3,9 **	3,3 **
Une à deux fois par jour	37,9	39,6	46,9	43,3
Trois fois et plus par jour	61,3 ^q	58,4	49,2 ^q	53,5

a-q Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents 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 sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition.*

Tableau C.5.2

Fréquence de consommation de légumes et de fruits, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999

	6-8 ans	9-11 ans	12-14 ans	15-16 ans
	%			
Légumes crus et salades				
Aucune fois	10,3 *	12,6	9,9 *	7,1 *
Une à deux fois par semaine	21,3	25,1	22,3	22,4
Trois à six fois par semaine	36,0	32,2	40,6	42,4
Au moins une fois par jour	32,5	30,0	27,3	28,1
Pommes de terre frites				
Aucune fois	23,7	21,4	22,9	20,7
Une à deux fois par semaine	66,8 ^{a,b}	63,4 ^c	52,4 ^{a,c}	54,2 ^b
Trois à six fois par semaine	8,7 ^{*d,e}	13,9	19,8 ^d	21,8 ^e
Au moins une fois par jour	0,9 ^{**f}	1,3 ^{**}	5,0 ^{*f}	3,3 ^{**}
Autres pommes de terre				
Aucune fois	12,4 ^g	17,8	26,4 ^{g,h}	17,0 ^h
Une à deux fois par semaine	35,9	39,7	37,5	34,4
Trois à six fois par semaine	44,1 ^{ij}	33,9 ⁱ	30,0 ^{ik}	41,5 ^k
Au moins une fois par jour	7,6 *	8,6 *	6,1 *	7,1 *
Légumes cuits				
Aucune fois	12,4	19,1	15,9	16,1
Une à deux fois par semaine	20,2 ^l	25,0	28,9 ^l	22,7
Trois à six fois par semaine	32,6 ^{m,n}	31,8 ^{o,p}	43,5 ^{m,o}	43,3 ^{n,p}
Au moins une fois par jour	34,8 ^{q,r,s}	24,1 ^{q,t}	11,7 ^{r,t}	17,9 ^s
Jus de fruits purs				
Aucune fois	17,6	21,0 ^u	12,7 ^u	15,1
Une à deux fois par semaine	10,6 ^{v,w}	19,3 ^v	19,1 ^w	16,6
Trois à six fois par semaine	23,6 ^{x,y}	20,7 ^{z,aa}	33,3 ^{x,z}	33,7 ^{y,aa}
Au moins une fois par jour	48,2 ^{bb,cc}	39,0	34,9 ^{bb}	34,7 ^{cc}
Fruits				
Aucune fois	4,6 ^{*dd,ee}	7,6 ^{*ff,gg}	20,7 ^{dd,ff}	17,1 ^{ee,gg}
Une à deux fois par semaine	10,7 ^{hh,ii}	14,4	18,9 ^{hh}	21,1 ⁱⁱ
Trois à six fois par semaine	26,5 ⁱⁱ	30,0	35,8 ⁱⁱ	32,5
Au moins une fois par jour	58,2 ^{kk,ll}	48,0 ^{kk,ll}	24,5 ^{kk}	29,3 ^{ll}
Consommation totale				
Aucune fois	0,2 **	0,0	0,0	0,0
Une à six fois par semaine	1,9 **	5,0 *	5,6 *	3,7 **
Une à deux fois par jour	12,7	20,8	29,7	26,8
Trois fois et plus par jour	85,2	74,2	64,7	69,5

a-ll Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents 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 sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

Tableau C.5.3

Fréquence de consommation de produits laitiers, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999

	6-8 ans	9-11 ans	12-14 ans	15-16 ans
	%			
Lait				
Aucune fois	3,7 **	6,6 *	8,1 *	8,4 *
Une à deux fois par semaine	3,6 **a,b	7,2 *	9,5 *a	10,6 *b
Trois à six fois par semaine	16,8 c,d	15,8 e,f	32,1 c,e	32,2 d,f
Au moins une fois par jour	75,9 g,h	70,5 i,j	50,4 g,i	48,8 h,j
Fromage				
Aucune fois	6,6 *	7,2 *	10,5	8,0 *
Une à deux fois par semaine	26,0	34,4	30,1	32,3
Trois à six fois par semaine	41,5	39,5	39,1	38,3
Au moins une fois par jour	25,8	18,9	20,4	21,4
Yogourt				
Aucune fois	39,8	44,5	38,5	44,4
Une à deux fois par semaine	26,2	25,9	26,2	26,7
Trois à six fois par semaine	23,5	19,1	26,9	17,9
Au moins une fois par jour	10,5 *	10,5 *	8,3 *	11,1
Consommation totale				
Aucune fois	1,0 **	0,4 **	0,6 **	0,9 **
Une à six fois par semaine	7,4 *	10,1 *	17,3	18,1
Une à deux fois par jour	34,5	40,0	39,8	41,0
Trois fois et plus par jour	57,1	49,5	42,3	40,0

a-j Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents 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 sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

Tableau C.5.4

Fréquence de consommation de viandes et substituts, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999

	6-8 ans	9-11 ans	12-14 ans	15-16 ans
	%			
Hot-dogs et hamburgers				
Aucune fois	37,9	39,9	40,7	37,0
Une à deux fois par semaine	58,6	55,0	52,0	56,4
Trois à six fois par semaine	3,4 **	4,6 *	5,5 *	6,0 *
Au moins une fois par jour	0,0	0,4 **	1,8 **	0,6 **
Produits de la mer				
Aucune fois	48,2	58,9	60,9	59,5
Une à deux fois par semaine	46,2	37,5	32,3	36,2
Trois à six fois par semaine	5,6 *	2,9 **	5,8 *	4,1 **
Au moins une fois par jour	0,0	0,6 **	1,0 **	0,2 **
Poulet, dinde				
Aucune fois	9,1 *	11,9	14,7	10,5 *
Une à deux fois par semaine	69,2 ^a	66,2	60,9	59,3 ^a
Trois à six fois par semaine	20,6	20,7	22,7	28,9
Au moins une fois par jour	1,1 **	1,2 **	1,7 **	1,3 **
Agneau, bœuf, porc et veau				
Aucune fois	6,8 ^{ab}	5,6 ^{ac}	24,6 ^{b,c,d}	11,0 ^d
Une à deux fois par semaine	36,7 ^e	39,5 ^f	45,0 ^g	55,2 ^{e,f,g}
Trois à six fois par semaine	51,4 ^{h,i}	46,5 ^{i,k}	27,7 ^{h,j}	30,6 ^{i,k}
Au moins une fois par jour	5,1 *	8,4 ^{kl,m}	2,8 ^{kl}	3,2 ^{klm}
Mets commerciaux congelés				
Aucune fois	56,3 ⁿ	51,1	41,8 ⁿ	47,5
Une à deux fois par semaine	38,1	40,0	42,6	38,5
Trois à six fois par semaine	5,3 ^{o,p}	7,8 *	12,4 ^o	11,4 ^p
Au moins une fois par jour	0,4 ^{qq}	1,1 **	3,2 ^{qq}	2,6 **
Oeufs et mets à base d'œufs				
Aucune fois	27,3	30,9	34,8	29,6
Une à deux fois par semaine	59,3	52,6	48,9	58,4
Trois à six fois par semaine	12,8	15,9	14,1	11,0
Au moins une fois par jour	0,5 **	0,5 **	2,2 **	1,0 **
Légumineuses				
Aucune fois	70,4	72,0	54,2	58,8
Une à deux fois par semaine	25,2	22,7	31,4	30,9
Trois à six fois par semaine	4,0 **	5,1 *	12,7	9,2 *
Au moins une fois par jour	0,4 **	0,2 **	1,6 **	1,2 **
Consommation totale				
Aucune fois	0,0	0,2 **	0,2 **	0,4 **
Une à six fois par semaine	25,0	23,7	34,9	31,5
Une à deux fois par jour	70,7	71,4	54,2	60,0
Trois fois et plus par jour	4,3 *	4,7 *	10,7	8,1 *

a-q Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents 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 sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

Tableau C.5.5

Fréquence de consommation d'aliments non nutritifs, au cours d'une période de 7 jours, selon l'âge, Québec, 1999

	6-8 ans	9-11 ans	12-14 ans	15-16 ans
	%			
Bonbons, chocolat et gomme à mâcher				
Aucune fois	11,0	8,8 *	9,0 *	5,9 *
Une à deux fois par semaine	45,6 ^a	43,3 ^b	38,0	31,6 ^{a,b}
Trois à six fois par semaine	30,7 ^c	32,7	36,5	40,9 ^c
Au moins une fois par jour	12,8 ^d	15,1	16,6	21,6 ^d
Croustilles				
Aucune fois	27,6 ^{e,f}	21,3	14,9 ^e	17,1 ^f
Une à deux fois par semaine	57,2	56,0	50,7	48,2
Trois à six fois par semaine	14,0 ^{g,h}	19,1 ⁱ	28,3 ^{g,i}	27,9 ^h
Au moins une fois par jour	1,2 ^{**i,k}	3,7 ^{**}	6,1 ^{*i}	6,8 ^{*k}
Boissons gazeuses régulières				
Aucune fois	44,4 ^{l,m}	36,5 ^{n,o}	27,0 ^{l,n}	25,5 ^{m,o}
Une à deux fois par semaine	39,4	42,4 ^r	36,5	29,0 ^r
Trois à six fois par semaine	9,9 ^{*s,t}	16,6 ^{u,v}	26,0 ^{s,u}	30,4 ^{t,v}
Au moins une fois par jour	6,3 ^{*w}	4,5 ^{*x,y}	10,5 ^{*x}	15,1 ^{w,y}
Boissons gazeuses diètes				
Aucune fois	86,3 ^{z,aa}	80,5	71,7 ^z	76,3 ^{aa}
Une à deux fois par semaine	11,3	14,3	16,1	12,7
Trois à six fois par semaine	1,5 ^{**bb}	4,0 ^{**}	8,7 ^{*bb}	5,5 [*]
Au moins une fois par jour	0,9 ^{**cc}	1,2 ^{**dd}	3,6 ^{**}	5,5 ^{**cc,dd}
Consommation totale				
Aucune fois	2,5 ^{**}	1,8 ^{**}	1,2 ^{**}	1,2 ^{**}
Une à six fois par semaine	63,8 ^{ee,ff}	57,1 ^{gg,hh}	44,8 ^{ee,gg}	34,4 ^{ff,hh}
Une à deux fois par jour	28,1 ⁱⁱ	29,6 ⁱⁱ	37,2	42,4 ^{ii,ii}
Trois fois et plus par jour	5,7 ^{*kk,ll}	11,5 ^{mm}	16,9 ^{kk}	2,0 ^{ll,mm}

a-mm Les pourcentages dotés du même exposant sont significativement différents 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 sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Volet nutrition*.

