

**Enquête sociale et de santé  
auprès des enfants et des adolescents québécois  
1999  
Volet nutrition**

**Les consommations alimentaires :  
de grandes préoccupations**

Lise Bertrand, dt.p., M.P.H.

30 novembre 2004

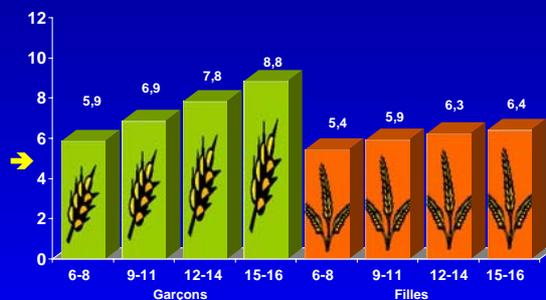


## Notes méthodologiques

- Classification des aliments selon le GAC
- Autres aliments (matières grasses, sucres et confiseries, boissons autres que jus, condiments, certaines pâtisseries, etc.)
- Les données regroupent les consommateurs et non-consommateurs
- Prise en compte de la variation intra individuelle
- Valeurs médianes

Cette présentation a été effectuée le 30 novembre 2004, au cours de la journée « L'alimentation des jeunes Québécois : un portrait attendu, des actions bienvenues » dans le cadre des Journées annuelles de santé publique (JASP) 2004. L'ensemble des présentations est disponible sur le site Web des JASP, à l'adresse <http://www.inspq.qc.ca/jasp/archives/>.

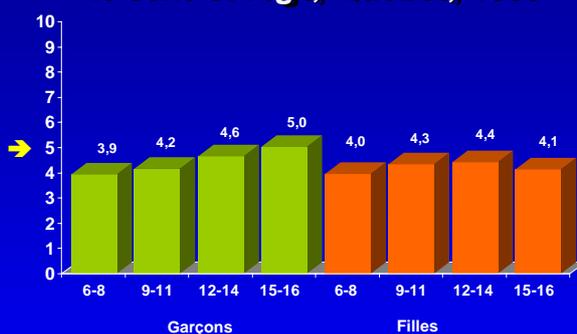
### Nombre médian de portions de produits céréaliers consommés par les jeunes québécois, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999



#### Proportions de jeunes consommant moins que 5 portions de produits céréaliers, selon le sexe et l'âge

Garçons	6-8	9-11	12-14	15-16	Filles	6-8	9-11	12-14	15-16
	24,0	7,7	2,1	3,1		30,7	15,8	23,2	15,2

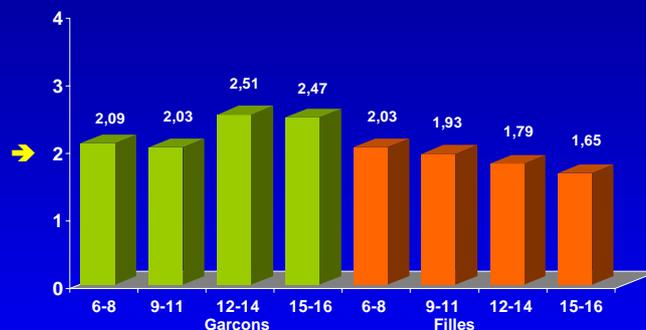
### Nombre médian de portions de légumes et fruits consommés par les jeunes québécois, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999



#### Proportions de jeunes consommant moins que 5 portions de légumes et fruits, selon le sexe et l'âge

Garçons	6-8	9-11	12-14	15-16	Filles	6-8	9-11	12-14	15-16
	67,9	66,7	55,8	49,9		66,1	61,2	60,9	66,6

## Nombre médian de portions de produits laitiers consommés par les jeunes québécois, selon le sexe et l'âge, Québec, 1999



### Proportions de jeunes consommant moins que 2 portions de produits laitiers, selon le sexe et l'âge

Garçons	6-8	9-11	12-14	15-16	Filles	6-8	9-11	12-14	15-16
	44,6	72,9	67,4	61,1		48,2	72,8	88,3	89,1

## Désignation d'une portion de viandes et substituts

### Viandes, volailles, poissons cuits:

1 portion → entre 50 g et 100 g

### Substituts (ex.: beurre d'arachides, œuf, etc.)

30 ml de beurre d'arachides → 1 équivalent de 50 g de viande

1 œuf → 1 équivalent de 50 g de viande

100 g de tofu → 1 équivalent de 50 g de viande

### Estimations des portions de viandes et substituts

25 à 49 g → ½ portion

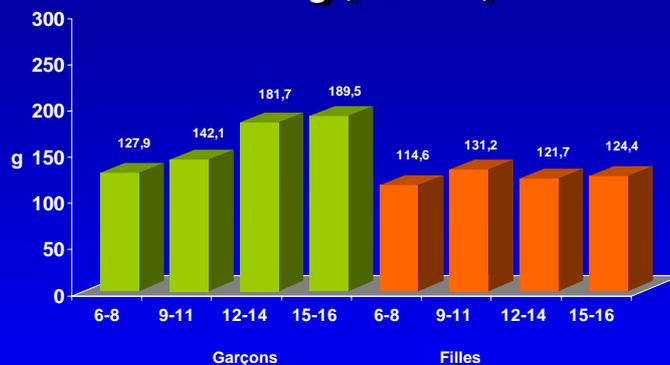
50 à 99 g → 1 portion

100 à 300 g → 2-3 portions

301 à 600 g → 4-6 portions

(D'après la révision en cours du guide alimentaire canadien, Santé Canada)

**Quantité médiane (grammes) de viandes et substituts  
consommés par les jeunes québécois, selon  
le sexe et l'âge, Québec, 1999**



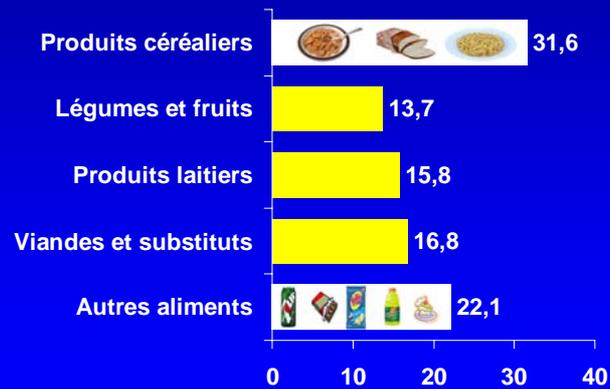
**Proportions de jeunes consommant moins que 2 portions de  
viandes et substituts, selon le sexe et l'âge**

Sexe	Garçons				Filles				
	6-8	9-11	12-14	15-16	6-8	9-11	12-14	15-16	
Garçons	29,7	22,6	5,5	6,8	Filles	28,8	22,2	27,9	30,0

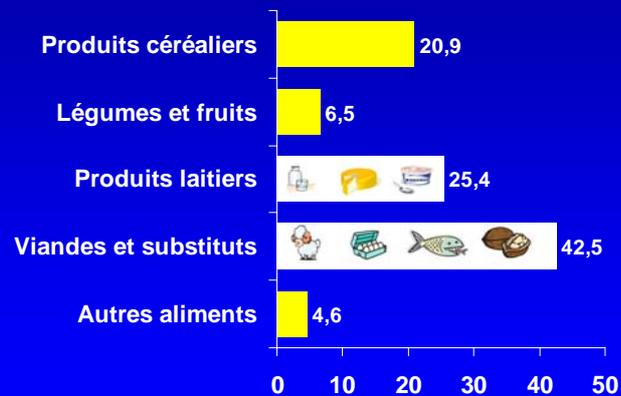
**Proportion de jeunes qui, pour une journée donnée, consomment le  
nombre minimal de portions recommandé pour aucun, un, deux,  
trois ou quatre groupes d'aliments du guide alimentaire canadien,  
selon le sexe et l'âge, Québec, 1999**

	Garçons				Filles			
	6-8	9-11	12-14	15-16	6-8	9-11	12-14	15-16
%								
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	<b>40,8</b>
Trois groupes d'aliments	27,7	31,3	33,8	<b>37,3</b>	26,8	30,9	25,7	19,6
Quatre groupes d'aliments	10,9	4,7	15,2	<b>18,0</b>	6,9	5,9	6,6	5,4

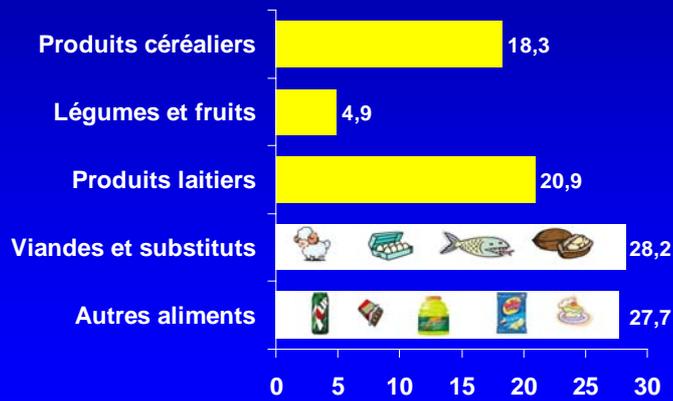
### Contribution (%) des groupes d'aliments à l'énergie, population totale de 6 à 16 ans, Québec 1999



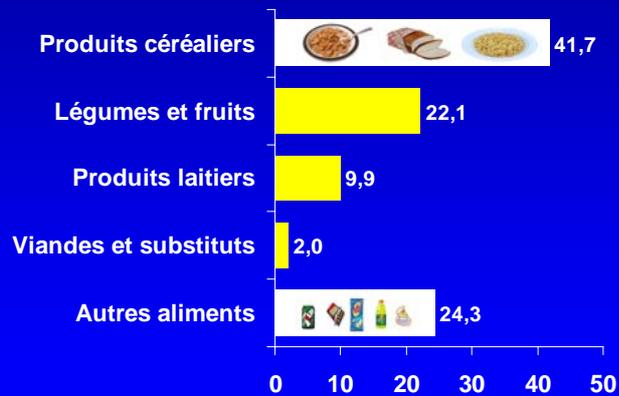
### Contribution (%) des groupes d'aliments à l'apport en protéines, population totale de 6 à 16 ans, Québec 1999



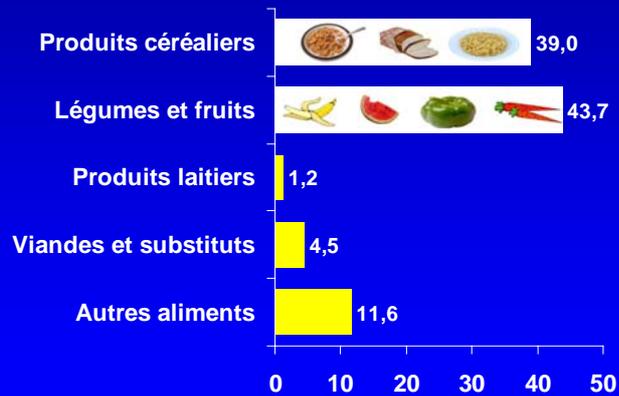
**Contribution (%) des groupes d'aliments à l'apport en lipides, population totale de 6 à 16 ans, Québec, 1999**



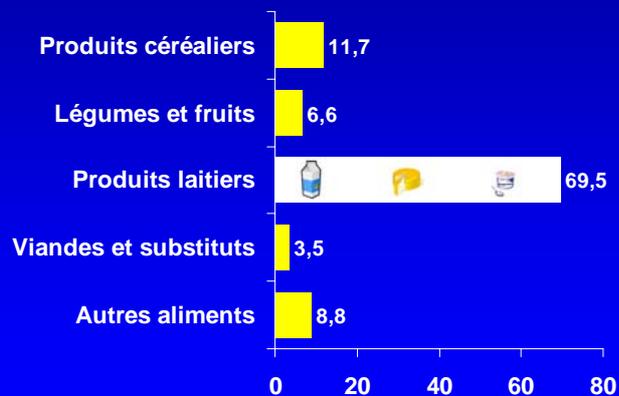
**Contribution (%) des groupes d'aliments à l'apport en glucides, population totale de 6 à 16 ans, Québec 1999**



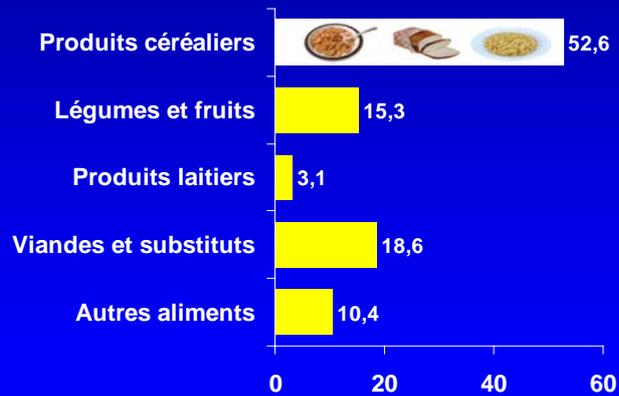
**Contribution (%) des groupes d'aliments à l'apport en fibres, population totale de 6 à 16 ans, Québec 1999**



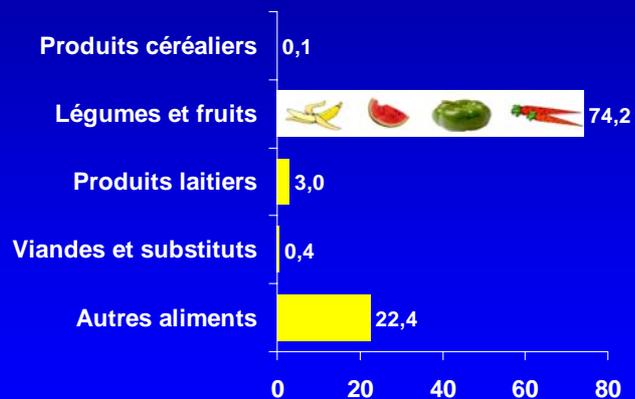
**Contribution (%) des groupes d'aliments à l'apport en calcium, population totale de 6 à 16 ans, Québec 1999**



### Contribution (%) des groupes d'aliments à l'apport en fer, population totale de 6 à 16 ans, Québec 1999



### Contribution (%) des groupes d'aliments à l'apport en vitamine C, population totale de 6 à 16 ans, Québec 1999



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

	6-8	9-11	12-14	15-16
	%			
<b>Pains blancs</b>				
Aucune fois	12,6	10,7	14,6	11,7
Au moins une fois par jour	45,7	41,2	28,9	34,5
<b>Pains à grains entiers</b>				
Aucune fois	53,6	52,0	45,8	51,1
Au moins une fois par jour	20,0	14,5	12,2	10,6
<b>Pâtes alimentaires</b>				
Aucune fois	5,4	6,1	6,0	5,4
Une à deux fois par semaine	54,0	49,6	45,2	39,6
Trois à six fois par semaine	38,3	42,0	42,4	49,3
Au moins une fois par jour	2,4	2,3	6,3	5,7
<b>Hot-dogs et hamburgers</b>				
Aucune fois	37,9	39,9	40,7	37,0
Une à deux fois par semaine	58,6	55,0	52,0	56,4
<b>Riz</b>				
Aucune fois	24,1	27,8	25,6	26,2
Une à deux fois par semaine	52,8	53,1	46,0	47,7
<b>Pizza</b>				
Aucune fois	46,1	43,8	38,6	40,2
Une à deux fois par semaine	52,2	51,0	53,7	50,6
<b>Consommation totale</b>				
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	58,4	49,2	53,5

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

	6-8	9-11	12-14	15-16
	%			
<b>Légumes crus et salades</b>				
Aucune fois	10,3	12,6	9,9	7,1
Au moins une fois par jour	32,5	30,0	27,3	28,1
<b>Légumes cuits</b>				
Trois à six fois par semaine	32,6	31,8	43,5	43,3
Au moins une fois par jour	34,8	24,1	11,7	17,9
<b>Jus de fruits purs</b>				
Aucune fois	17,6	21,0	12,7	15,1
Au moins une fois par jour	48,2	39,0	34,9	34,7
<b>Fruits</b>				
Aucune fois	4,6	7,6	20,7	17,1
Au moins une fois par jour	58,2	48,0	24,5	29,3
<b>Pommes de terre frites</b>				
Aucune fois	23,7	21,4	22,9	20,7
Une à deux fois par semaine	66,8	63,4	52,4	54,2
<b>Consommation totale</b>				
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

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

	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	<b>12-14</b>	<b>15-16</b>
	%			
<b>Lait</b>				
Aucune fois	3,7	6,6	8,1	8,4
Au moins une fois par jour	75,9	70,5	50,4	48,8
<b>Fromage</b>				
Aucune fois	6,6	7,2	10,5	8,0
Au moins une fois par jour	25,8	18,9	20,4	21,4
<b>Yogourt</b>				
Aucune fois	39,8	44,5	38,5	44,4
Au moins une fois par jour	10,5	10,5	8,3	11,1
<b>Consommation totale</b>				
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

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

	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	<b>12-14</b>	<b>15-16</b>
	%			
<b>Poulet, dinde</b>				
Aucune fois	9,1	11,9	14,7	10,5
Une à deux fois par semaine	69,2	66,2	60,9	59,3
<b>Agneau, bœuf, porc et veau</b>				
Aucune fois	6,8	5,6	24,6	11,0
Trois à six fois par semaine	51,4	46,5	27,7	30,6
<b>Produits de la mer</b>				
Aucune fois	48,2	58,9	60,9	59,5
Une à deux fois par semaine	46,2	37,5	32,3	36,2
<b>Mets commerciaux congelés</b>				
Aucune fois	56,3	51,1	41,8	47,5
Une à deux fois par semaine	38,1	40,0	42,6	38,5
<b>Oeufs et mets à base d'oeufs</b>				
Aucune fois	27,3	30,9	34,8	29,6
Une à deux fois par semaine	59,3	52,6	48,9	58,4
<b>Légumineuses</b>				
Aucune fois	70,4	72,0	54,2	58,8
Une à deux fois par semaine	25,2	22,7	31,4	30,9
<b>Consommation totale</b>				
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

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

	<b>6-8</b>	<b>9-11</b>	<b>12-14</b>	<b>15-16</b>
	%			
<b>Bonbons, chocolat et gomme à mâcher</b>				
Aucune fois	11,0	8,8	9,0	5,9
Trois à six fois par semaine	30,7	32,7	36,5	40,9
Au moins une fois par jour	12,8	15,1	16,6	21,6
<b>Croustilles</b>				
Aucune fois	27,6	21,3	14,9	17,1
Un à deux fois par semaine	57,2	56,0	50,7	48,2
<b>Boissons gazeuses régulières</b>				
Aucune fois	44,4	36,5	27,0	25,5
Une à deux fois par semaine	39,4	42,4	36,5	29,0
Trois à six fois par semaine	9,9	16,6	26,0	30,4
Au moins une fois par jour	6,3	4,5	10,5	15,1
<b>Consommation totale</b>				
Aucune fois	2,5	1,8	1,2	1,2
Une à six fois par semaine	63,8	57,1	44,8	34,4
Une à deux fois par jour	28,1	29,6	37,2	42,4
Trois fois et plus par jour	5,7	11,5	16,9	2,0

## Conclusion

- La majorité des jeunes québécois ne mangent pas «adéquatement»
- Produits laitiers, fruits et légumes, produits céréaliers à grains entiers : retour aux aliments de base
- Virage éducatif novateur