

ALIMENTATION SAINNE

Soutien parental pour la santé des enfants

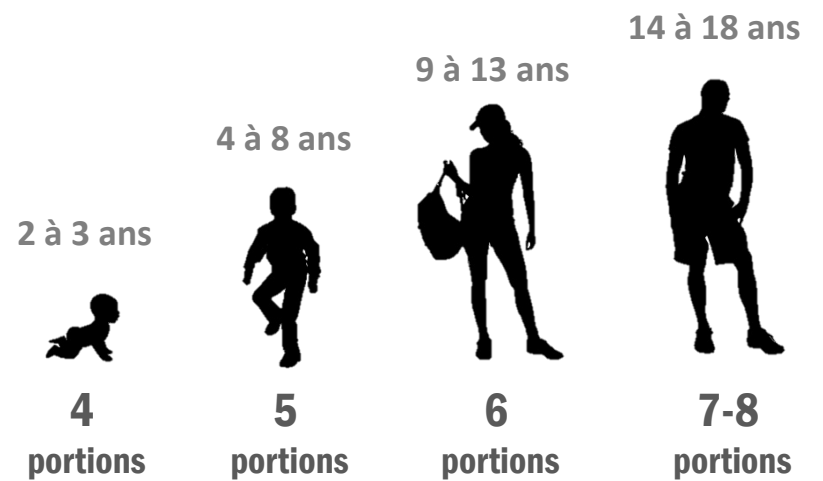
CONTEXTE

Les parents jouent un rôle essentiel afin de favoriser des comportements sains et de donner aux enfants des occasions de vivre une vie saine et active.³

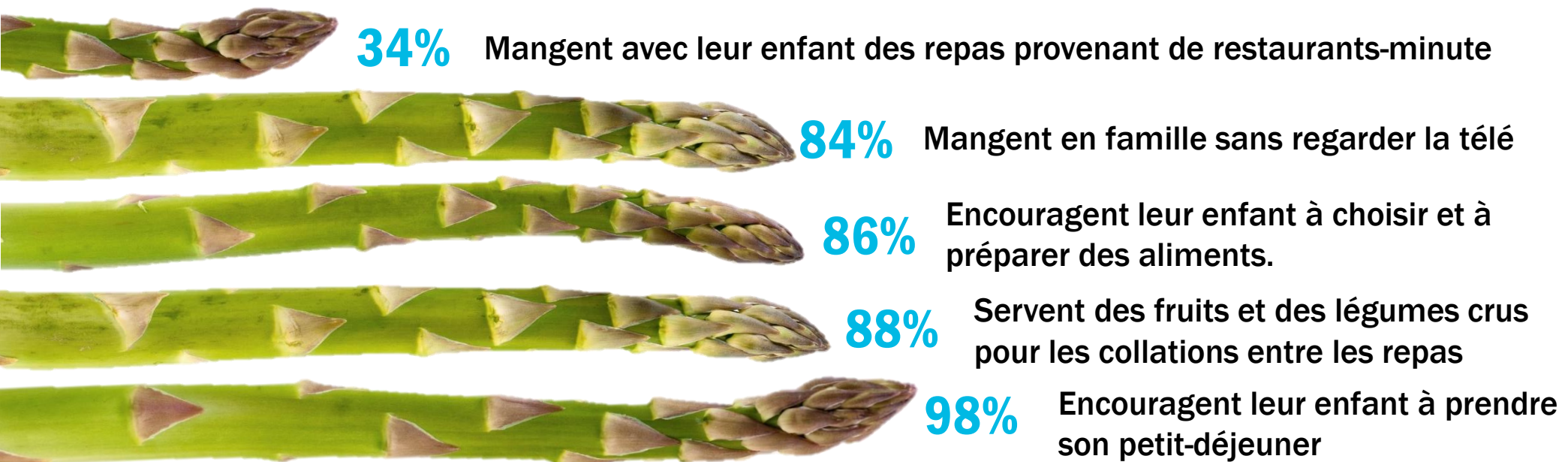
Au Canada, entre 1979 et 2004, les taux d'obésité chez les enfants ont plus que doublés.¹ L'alimentation saine est importante afin de favoriser et de maintenir un poids-santé.²

Ce résumé graphique présente les résultats d'un sondage téléphonique auprès de 3 206 parents ontariens, réalisé au cours des mois de février et mars 2015. Tous les résultats proviennent des réponses des parents. Les indicateurs utilisés pour mesurer l'alimentation saine comprennent la consommation des graisses saturées et gras trans, boissons sucrées, fruits et légumes.

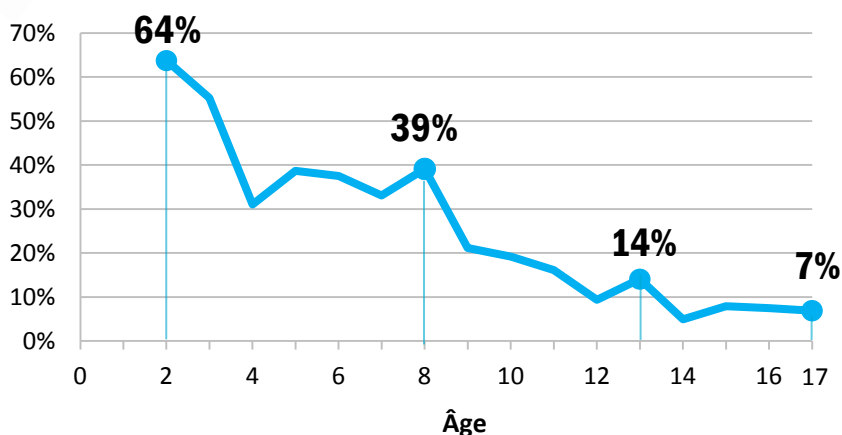
NOMBRE DE PORTIONS QUOTIDIENNES DE FRUITS ET LÉGUMES RECOMMANDÉES⁴



QUE FONT LES PARENTS?



PROPORTION D'ENFANTS QUI RESPECTENT LES DIRECTIVES SUR LES FRUITS ET LES LÉGUMES, SELON LES PARENTS



Ces données sont fondées sur les déclarations des parents, ce qui ne reflètent pas nécessairement les taux réels en Ontario.

L'ÂGE ET L'ALIMENTATION SAINNE

Il semble qu'en vieillissant, la proportion d'enfants qui respectent les directives sur les fruits et les légumes diminue. En outre, plus les enfants vieillissent, plus ils sont susceptibles de sauter le petit-déjeuner et moins ils sont susceptibles de participer aux dîners de famille.⁵ Les obstacles à la consommation de fruits et de légumes par les enfants comprennent les éléments suivants :

- **l'autonomie des adolescents** – les enfants deviennent de plus en plus indépendants avec l'âge;⁵
- **la disponibilité limitée** – la quantité de fruits et de légumes qui se trouve au domicile peut être limitée par leur coût;⁵
- **l'accessibilité limitée** – les fruits et les légumes peuvent être difficiles d'accès pour l'enfant.⁵

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

MANGEZ SAINEMENT!

- Mangez des fruits et légumes.
- Fermez la télé et les autres écrans.
- Prenez des repas en famille.

MANGEZ ENSEMBLE ET FERMEZ LES ÉCRANS

Les enfants et les adolescents qui prennent souvent leurs repas ensemble avec les autres membres de la famille ont tendance à manger davantage d'aliments sains.⁶ Toutefois, lorsque la famille prend un repas en regardant la télé, les enfants ont tendance à consommer plus d'aliments nuisibles et de boissons gazeuses, et moins de fruits et de légumes.⁷