

## ***Faits saillants du questionnaire à l'intention des parents (volet 3) du projet Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec : analyse de données et transfert de connaissances***

Voici les résultats obtenus au questionnaire à l'intention des parents du projet Offres et pratiques alimentaires revues dans les services de garde du Québec : analyse de données et transfert de connaissances! Nous vous présentons ici les faits saillants découlant des réponses que nous ont fournies un peu plus de 700 parents, selon les parties du questionnaire, aux 37 questions quantitatives. Les participants ont principalement été recrutés par l'intermédiaire des 106 services de garde participant au projet de recherche « Offre et pratiques alimentaires des services de garde du Québec » d'Extenso, mais également au moyen du site Web et du site Twitter de [nospetitsmangeurs.org](http://nospetitsmangeurs.org). Les résultats sont classés en quatre parties, elles-mêmes divisées en thèmes : 1) contexte familial, 2) pratiques des parents, 3) perceptions des parents, et 4) information et formation.

### **Contexte familial**

#### *1. Profil des parents du ménage*

La majorité des ménages, soit 94 % (n=595), ne sont pas monoparentaux. La plus forte proportion des répondants au questionnaire, soit 92,5 % (n=591), sont des mères; 7 % (n=45) sont des pères. L'âge moyen des parents s'élève à 35 ans (34,67 ans +/- 4,52). La majorité des parents, soit environ 91 % (n=582), est d'origine canadienne alors qu'ils sont un peu moins de 8 % (n=56) à être d'une autre nationalité (soit européenne, soit maghrébine).

La majorité des parents, soit plus de 70 % (n=454), a comme niveau de scolarité le plus élevé un diplôme d'études universitaires. Ensuite, un peu plus de 18 % (n=118) des répondants ont un diplôme d'études collégiales. Près de 81 % (n=515) des parents ont un emploi à l'extérieur du domicile. La forte majorité des parents, soit près de 84 % (n=415), travaille à temps plein.

Un peu plus de 49 % (n=313) des parents répondants (la mère ou le père ayant rempli le questionnaire) indiquent qu'ils sont le principal responsable des achats alimentaires à leur domicile, contre près de 48 % (n=305) des participants qui ont indiqué qu'ils partagent les tâches liées aux achats alimentaires avec leur conjoint. Un peu plus de 49 % (n=315) des parents répondants (la mère ou le père ayant rempli le questionnaire) disent s'occuper seuls de la préparation des repas. Environ 46 % (n=293) des répondants ont indiqué qu'ils partagent les tâches liées à la préparation des repas avec leur conjoint.





## 2. Profil des enfants du ménage

La plus forte proportion des ménages, soit 55 % (n=369), comptent deux enfants, contre un peu plus du quart (n=170) qui est composé d'un seul enfant et près de 16 % (n=105) qui en ont trois.

La majorité, soit un peu plus de 72 % (n=509), des parents ont un seul enfant en service de garde, contre près du quart (n=174) qui en ont deux. Un peu plus de la moitié (n=316) de ces enfants sont des filles, contre près de la moitié (n=311) qui sont des garçons. Environ 82 % (n=521) des parents ont indiqué que l'enfant le plus âgé de leur ménage qui fréquente le service de garde a de 2 à 4 ans. Les enfants de la majorité des parents interrogés, soit près de 82 % (n=556), vont dans un service de garde qui participe au projet de recherche.

**Allergies alimentaires des enfants** – Un peu plus de 6 % (n=45) des parents sondés ont des enfants souffrant d'une allergie alimentaire. Les principales allergies sont aux arachides, aux autres noix (y compris le sésame), les œufs, les kiwis, les fruits de mer (dont les crustacés) et le soya. Selon la moitié (n=22) des parents participants, les services de garde offrent à leur enfant un repas ou une collation de remplacement qui tient compte de son allergie alimentaire. Un peu plus de 38 % (n=17) des parents disent avoir un autre type d'entente avec le service de garde qui consiste principalement à faire en sorte que le milieu soit exempt de l'allergène en cause.

**Accommodements alimentaires liés à la religion** – Près de 4 % (n=26) des parents sondés indiquent que leur religion comporte des prescriptions alimentaires particulières. Près de 18 % (n=25) des parents participants indiquent que le service de garde a mis en place des accommodements alimentaires en lien avec leur religion. Les principaux accommodements alimentaires offerts en services de garde se rapportent à la viande : certains enfants ne peuvent principalement pas manger de porc; pour d'autres il s'agit de toutes les viandes confondues. Certains se voient offrir des viandes halal. Selon plus de 65 % (n=17) des participants, les services de garde offrent un repas ou une collation de remplacement à leur enfant en guise d'accommodement alimentaire, contre un peu plus de 19 % (n=5) des parents disent avoir un autre type d'entente avec le service de garde. Par exemple, certains enfants ont accès à un menu halal alors que d'autres parents se chargent d'acheter eux-mêmes la viande halal pour la garderie.

### Pratiques des parents

#### 1. Contexte de la prise des repas

##### **Repas pris au service de garde**

La plus grande majorité des enfants des parents interrogés mangent une collation en après-midi (97 % ou n=655), un dîner (96 % ou n=647) et une collation en avant-midi (94,5 % ou n=636) au service de garde.





## Repas pris au domicile

Mise en place et organisation des repas – Plus de 85 % des parents indiquent que les pratiques suivantes surviennent souvent ou toujours au moment des repas au domicile : le repas est servi à la même heure chaque jour (89 % ou n=582); et chaque personne de la famille a sa place assignée autour de la table (88 % ou n=573). Pour la pratique ci-après, les résultats sont partagés relativement également entre les trois fréquences (souvent ou toujours, de temps en temps, rarement ou jamais) : l'enfant a de petites tâches à accomplir entourant le repas (32 % ou n=209, 36 % ou n=235 et 32 % ou n=205).

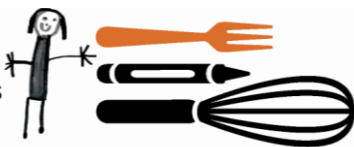
Déroulement des repas – Plus de 70 % des parents mentionnent que les pratiques suivantes surviennent souvent ou toujours au moment des repas au domicile : manger le même repas que leur enfant (95 % ou n=617); manger avec leur enfant (95 % ou n=616); et l'enfant peut demander à être servi une deuxième fois (72 % ou n=472). Pour la pratique suivante, les résultats sont partagés relativement également entre les trois fréquences (souvent ou toujours, de temps en temps, rarement ou jamais) : après le repas, l'enfant qui a fini de manger doit rester assis jusqu'à ce que tous aient terminé (45 % ou n=293, 20 % ou n=130 et 35 % ou n=228).

Ambiance aux repas – Ils sont plus de 85 % des parents à répondre que les pratiques suivantes surviennent souvent ou toujours au moment des repas au domicile : le repas à table est un moment d'échanges, de partage et de conversation (90 % ou n=585); et le repas à table est un moment agréable (87 % ou n=569). Plus de 60 % des parents mentionnent que les trois pratiques suivantes ne surviennent que rarement ou jamais au moment des repas au domicile : le repas à table est un moment pour régler des problèmes quotidiens (61 % ou n=399); la télévision est allumée durant le repas (67 % ou n=436); et le repas à table est un moment plutôt tendu (74,5 % ou n=484).

Personnes accompagnant les enfants pendant les repas – Au déjeuner, ils sont 82 % (n=534) des répondants à indiquer que leur enfant mange habituellement tous les jours avec au moins un membre de la famille. Selon 14 % (n=91) des parents, leur enfant déjeune habituellement quelques fois par semaine avec au moins un membre de la famille. Moins de 2 % (n=11) des parents mentionnent que leur enfant ne déjeune habituellement jamais avec au moins un membre de la famille. Au souper, près de 96 % (n=626) des parents indiquent que leur enfant mange habituellement tous les jours avec au moins un membre de la famille. Moins de 1 % (n=1) des parents mentionnent que leur enfant ne déjeune habituellement jamais avec au moins un membre de la famille.

Durée moyenne des déjeuners et des soupers – Près de 72 % (n=466) des parents disent que le déjeuner dure en moyenne de 15 à 30 minutes, contre 19 % (n=123) qui mentionnent qu'il dure moins de 15 minutes. Environ 49 % (n=317) des parents indiquent que le souper dure en moyenne de 15 à 30 minutes alors qu'un peu plus de 46 % (n=300) mentionnent qu'il dure de 31 à 45 minutes.





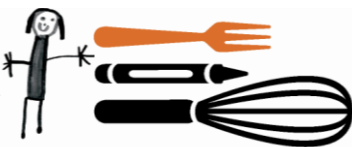
## Pratiques pendant les repas

Pendant les repas pris à la maison, ils sont plus de la moitié des parents à dire souvent ou toujours adopter l'une ou l'autre des pratiques suivantes : encourager leur enfant à goûter aux nouveaux aliments qu'ils lui servent (97 % ou n=633); manger habituellement avec enthousiasme pour inciter leur enfant à manger (88 % ou n=574); être attentif pour s'assurer que leur enfant mange suffisamment (83 % ou n=537); décider eux-mêmes de la quantité d'aliments à mettre dans l'assiette de leur enfant (83 % ou n=532); s'assurer que leur enfant ne mange pas trop de sucreries (81 % ou n=525); complimenter leur enfant lorsqu'il mange (78 % ou n=501); aider leur enfant à manger (78 % ou n=501); insister pour que leur enfant goûte aux aliments nouveaux (75 % ou n=483); s'assurer que leur enfant ne mange pas trop d'aliments riches en gras (59 % ou n=381); utiliser le raisonnement pour faire manger leur enfant (54 % ou n=351); placer volontairement certains aliments hors de la portée de leur enfant (54 % ou n=348); et insister pour que leur enfant mange au moins une petite quantité de l'aliment même s'il ne l'aime pas (53 % ou n=345).

Moins de 45 % des parents indiquent adopter souvent ou toujours l'une ou l'autre de ces pratiques : parler des bienfaits de la nourriture à leur enfant pendant le repas (44 % ou n=288); servir à leur enfant une portion habituelle d'un aliment même s'ils savent qu'il ne l'aime pas (42 % ou n=272); empêcher leur enfant de sortir de table tant qu'il n'aura pas mangé une petite quantité d'aliments (31 % ou n=198); montrer leur mécontentement si leur enfant ne mange pas (27 % ou n=176); camoufler les aliments moins aimés dans leurs recettes (24 % ou n=156); et encourager leur enfant à manger en disposant les aliments pour les rendre attrayants dans l'assiette (22 % ou n=144).

Plus de la moitié des parents mentionne rarement ou ne jamais adopter l'une ou l'autre des pratiques suivantes : supplier leur enfant de manger (94 % ou n=605); contraindre physiquement leur enfant pour le faire manger (88 % ou n=569); offrir à leur enfant ses aliments préférés en échange d'un bon comportement (83 % ou n=535); obliger leur enfant à toujours manger tout le contenu de son assiette (81 % ou n=522); préparer un autre plat pour leur enfant s'il n'aime pas celui offert au repas (80 % ou n=518); promettre à leur enfant une récompense autre que la nourriture s'il mange (78 % ou n=504); avertir leur enfant qu'ils lui retireront un privilège s'il ne mange pas un aliment servi (76 % ou n=492); dire à leur enfant lors du repas de se dépêcher et de manger son repas (72 % ou n=467); dire à leur enfant de terminer son assiette pour éviter de gaspiller des aliments (71 % ou n=460); s'assurer que leur enfant ne mange pas trop de ses aliments favoris lorsqu'ils sont offerts (71 % ou n=455); avertir leur enfant qu'ils leur enlèveront un autre aliment s'il ne mange pas (58 % ou n=373); demander à leur enfant son niveau de faim avant de le servir (54 % ou n=347); encourager leur enfant à manger en utilisant les aliments comme récompense (51,5 % ou n=333); et empêcher leur enfant de sortir de table tant qu'il n'aura pas mangé une petite quantité des aliments servis (51 % ou n=332).





## 2. Taille des portions servies

**Tableau 1** | Taille des portions recommandée de divers aliments en fonction de l'âge de l'enfant

	<b>Enfant de 2 à 3 ans</b>	<b>Enfant de 4 à 5 ans</b>
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>		
<i>Légume cuit</i>	60 mL	125 mL
<i>Fruit frais</i>	Moitié d'un fruit	Fruit complet
<i>Jus de fruits</i>	60 mL	125 mL
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>		
<i>Pâtes alimentaires</i>	60 mL	125 mL
<i>Céréales à déjeuner</i>	60 mL à 85 mL	125 mL à 175 mL
<i>Pain</i>	Moitié d'une tranche	Tranche complète
<b>LAIT ET SUBSTITUTS</b>		
<i>Lait ou boisson de soya</i>	125 mL	250 mL
<i>Yogourt</i>	85 mL	175 mL
<i>Fromage</i>	30 g	50 g
<b>VIANDES ET SUBSTITUTS</b>		
<i>Viande, volaille, poisson</i>	40 g	75 g
<i>Œuf</i>	1	2
<i>Légumineuses</i>	85 mL	175 mL
<i>Tofu</i>	85 mL	175 mL

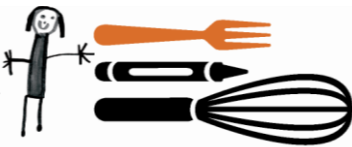
### Fruits et légumes

Lorsque les parents servent aux enfants un légume cuit tel que du brocoli, ils sont un peu plus de 44 % (n=308) à leur offrir une portion de 60 mL. Ils sont 46 % (n=319) des répondants à leur présenter une portion de 125 mL. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents offrent à leur enfant la taille recommandée.

En ce qui a trait aux fruits frais, un peu moins de 23 % (n=157) des répondants leur proposent la moitié du fruit alors que 69 % (n=478) d'entre eux leur offrent le fruit au complet. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents offrent à leur enfant la taille recommandée.

Enfin, du côté des jus de fruits, près de 23 % (n=155) des parents offrent aux enfants habituellement une portion de 60 mL. Un peu plus 39 % (n=268) des répondants leur proposent 125 mL de jus de fruits. De





plus, un peu moins de 13 % (n=88) d'entre eux leur versent un verre de 250 mL. Près de 13 % (n=87) leur présentent les jus de fruits en d'autres formats, et environ 13 % (n=88) disent ne jamais leur en donner. Pour cette catégorie d'aliment, il est moins évident de penser que les parents servent aux enfants la bonne taille selon leur âge étant donné que les résultats sont plus dispersés entre les choix de réponses.

### Produits céréaliers

Lorsque les parents présentent des pâtes alimentaires aux enfants, près de 15 % (n=100) d'entre eux leur offrent une portion soit de 60 mL. Ils sont 57,5 % (n=393) à leur en servir 125 mL. Un peu plus du quart (n=172) des répondants leur présentent une portion de 250 mL. La proportion de parents qui servent 250 mL de pâtes alimentaires pourrait laisser croire qu'ils n'offrent pas à leur enfant la quantité recommandée selon l'âge.

En ce qui a trait aux céréales à déjeuner, comme les Cheerios, environ 18 % (n=123) des parents proposent aux enfants une portion de 60 mL. Près de 54 % (n=369) des répondants leur offrent un bol de 125 mL. Enfin, un peu moins de 22 % (n=150) d'entre eux leur présentent une portion de 250 mL. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents offrent à leur enfant la taille recommandée. Toutefois, les tailles évaluées dans le questionnaire ne correspondent pas aux recommandations habituelles.

Un peu plus de 16 % (n=112) des parents présentent habituellement une demi-tranche de pain aux enfants alors qu'un peu plus de 68 % (n=471) d'entre eux leur offrent une tranche complète. Un peu plus de 11 % (n=79) des répondants leur proposent une tranche et demie. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents offrent la taille recommandée aux enfants âgés de 4 à 5 ans. En ce qui a trait aux enfants âgés de 2 à 3 ans, les résultats laissent croire que la taille servie serait supérieure aux recommandations habituelles.

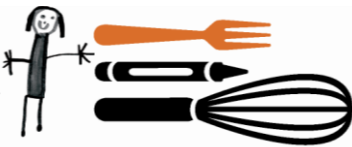
### Lait et substituts

Lorsque les parents proposent le lait ou la boisson de soya enrichie pour aux enfants, 43,5 % (n=300) leur en servent un verre de 125 mL. Elles sont plus de 44 % (n=306) à présenter pour une portion de 250 mL aux enfants. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents offrent à leur enfant la taille recommandée.

Du côté du yogourt, près de 13 % (n=87) des parents présentent aux enfants une portion de 45 mL. Environ 66 % (n=457) des répondants leur offrent 125 mL de yogourt, et 15 % (n=104) d'entre eux servent une portion de 175 mL. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges et que les tailles évaluées dans le questionnaire ne correspondent pas aux recommandations habituelles, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents offrent à







leur enfant la taille recommandée.

En ce qui a trait au fromage, environ 32 % (n=221) des parents proposent une portion de 25 g qu'ils en offrent aux enfants. Un peu plus de 51 % (n=355) d'entre eux donnent 50 g de fromage aux enfants, et 12 % (n=83) des répondants leur présentent une portion de 75 g. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges et que les tailles évaluées dans le questionnaire ne correspondent pas aux recommandations habituelles, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents offrent à leur enfant la taille recommandée.

### Viandes et substituts

Lorsque les parents offrent de la viande, de la volaille ou du poisson pour aux enfants, environ 39 % (n=268) d'entre eux leur présentent une portion de 25 g. Ils sont 47 % (n=325) des répondants à leur en servir 50 g. Un peu plus de 9 % (n=65) des participants proposent des portions de 75 g aux enfants. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges et que les tailles évaluées dans le questionnaire ne correspondent pas aux recommandations habituelles, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents n'offrent pas à leur enfant la taille recommandée.

Un peu plus de 10 % (n=71) des parents servent habituellement un demi-œuf aux enfants. Près de 69 % (n=474) d'entre eux leur proposent l'œuf entier. Un peu plus de 10 % (n=71) des répondants leur offrent un œuf et demi. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges et que les tailles évaluées dans le questionnaire ne correspondent pas tout à fait aux recommandations habituelles, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents n'offrent pas à leur enfant âgé de 4 à 5 ans la taille recommandée.

Près de 52 % (n=357) des parents présentent pour aux enfants une portion de légumineuses de 60 mL. Ils sont 20 % (n=138) à leur offrir une portion de 125 mL. Environ 3 % (n=20) d'entre eux leur servent 175 mL de légumineuses. Environ 19 % (n=130) disent ne jamais leur en offrir. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges et que les tailles évaluées dans le questionnaire ne correspondent pas tout à fait aux recommandations habituelles, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents n'offrent pas la taille recommandée à leur enfant.

Enfin, plus de 30 % (n=211) des parents présentent pour aux enfants une portion de tofu de 50 g (qui équivaut à 60 mL). Un peu plus de 1 % (n=10) d'entre eux leur servent 150 g de tofu (correspondant à 175 mL). Environ 52 % (n=358) disent ne jamais leur en offrir. Bien que les réponses ne distinguent pas la taille des portions servies en fonction des âges et que les tailles évaluées dans le questionnaire ne correspondent pas tout à fait aux recommandations habituelles, on peut supposer que, avec les résultats obtenus, les parents n'offrent pas à leur enfant la taille recommandée. Par ailleurs, peu de parents semblent offrir du tofu à leur enfant si on considère le taux de réponse au choix indiquant qu'ils ne leur en proposent jamais.





### 3. Éducation alimentaire

**Communication en lien avec l'alimentation** – Plus de 44 % (n=288) des parents indiquent souvent ou toujours parler des bienfaits de la nourriture à leur enfant pendant le repas.

**Modèle positif** – Plus de 85 % des parents indiquent que les pratiques suivantes surviennent souvent ou toujours au moment des repas au domicile : manger le même repas que leur enfant (95 % ou n=617); manger avec leur enfant (95 % ou n=616); le repas à table est un moment d'échanges, de partage et de conversation (90 % ou n=585); le repas est servi à la même heure chaque jour (89 % ou n=582); manger habituellement avec enthousiasme pour inciter leur enfant à manger (88 % ou n=574); et le repas à table est un moment agréable (87 % ou n=569). Les proportions élevées obtenues à ces questions laissent sous-entendre que les parents constituent des modèles positifs pour leur enfant relativement aux actions présentées dans ces énoncés.

**Modèle négatif** – Plus de 60 % des parents mentionnent que les trois pratiques suivantes ne surviennent que rarement ou jamais au moment des repas au domicile : le repas à table est un moment plutôt tendu (74,5 % ou n=484); et le repas à table est un moment pour régler des problèmes quotidiens (61 % ou n=399). Le taux de réponse élevé obtenu pour ces énoncés laisse croire que l'heure des repas ne donne pas lieu à la mise en place d'un modèle négatif par la tension qui pourrait être générée pendant ces moments.

### 4. Interactions avec d'autres intervenants clés et niveau de satisfaction des parents

La catégorie d'intervenants avec laquelle près de 30 % (n=199) des parents discutent souvent ou toujours de l'alimentation de leur enfant est les éducatrices, contre près de 38 % (n=255) qui le font de temps en temps. Lorsqu'ils discutent de l'alimentation de leur enfant avec les éducatrices, ils sont près de 81 % (n=543) à se dire satisfaits à cet égard, contre un peu plus de 12 % (n=82) mentionnant l'être plus ou moins.

En ce qui a trait aux autres intervenants, plus de 80 % des parents ne discutent que rarement ou jamais avec eux : autres intervenants (conseillère pédagogique) (95 % ou n=615); direction (87 % ou n=572); et cuisinière du service de garde (83 % ou n=548). Lorsqu'ils discutent de l'alimentation de leur enfant avec l'un ou l'autre de ces trois intervenants, ils sont entre 30 % et 50 % des parents à se dire satisfaits de ces conversations : autres intervenants (conseillère pédagogique) (32 % ou n=207); cuisinière (46 % ou n=303); et direction (55 % ou n=364). Pour moins de 60 % des parents, la question ne s'appliquait pas pour ces trois catégories d'intervenants : direction (30 % ou n=195); cuisinières (35 % ou n=229); et autres intervenants (conseillère pédagogique) (57 % ou n=373).







## Perceptions des parents

### 1. Rôles des services de garde

Plus de 50 % des parents jugent que le service de garde joue les rôles suivants dans l'éducation alimentaire de leur enfant : s'assurer que le repas et les collations de leur enfant répondent bien à ses besoins nutritionnels (97 % ou n=655); les informer des comportements alimentaires de leur enfant qui méritent leur attention (94 % ou n=635); réaliser des activités éducatives avec les enfants en lien avec la nutrition (85 % ou n=574); développer chez l'enfant de bonnes manières à table (63,5 % ou n=428); et introduire de nouveaux aliments ou mets à leur enfant (54 % ou n=364).

Moins de 50 % des parents considèrent que le service de garde doit assumer les rôles ci-après : transmettre aux parents de l'information sur l'alimentation des enfants d'âge préscolaire (48 % ou n=321); incorporer au menu des aliments qui ne sont pas ou peu servis à la maison (39 % ou n=263); s'assurer que leur enfant mange bien à la garderie pour diminuer leurs préoccupations alimentaires à la maison (19 % ou n=130) ou jouer d'autres rôles (6 % ou n=43) tels qu'organiser des activités en lien avec l'alimentation pour encourager la curiosité alimentaire, favoriser un rapport sain avec l'alimentation ou apprendre aux enfants à manger avec des ustensiles.

**Besoins nutritionnels** – Près de 40 % (n=266) des parents considèrent que leur enfant devrait combler la moitié de ses besoins nutritionnels quotidiens au service de garde alors qu'ils sont environ le tiers (n=219) et près de 19 % (n=126) à juger que ce sont les deux tiers ou les trois quarts, respectivement, des besoins nutritionnels quotidiens qui devraient être consommés au service de garde.

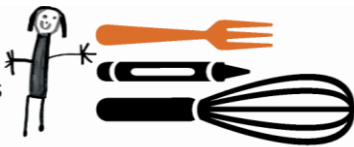
### 2. Rôles des éducatrices

La forte majorité des parents, soit 83 % (n=560), considèrent le rôle de l'éducatrice tout aussi important que le leur dans l'éducation alimentaire de leur enfant, contre 16,5 % (n=111) qui jugent leur rôle de parent moins important que celui de l'éducatrice.

### 3. Appétit des enfants d'âge préscolaire

Plus de 95 % des parents sont d'accord avec les trois énoncés suivants qui sont tous vrais : l'appétit des enfants peut être très variable d'un enfant à l'autre, d'une journée à l'autre et d'un repas à l'autre (99 % ou n=695); la routine dans la fréquence des repas est importante pour sécuriser les enfants (95 % ou n=670); et il faut encourager les enfants à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété (95 % ou n=669). Par ailleurs, près de 68 % (n=477) des parents considèrent, à tort, que les enfants d'âge préscolaire ont besoin de manger plus souvent que les adultes. Enfin, ils sont 54,5 % (n=384) des parents à offrir de quoi soutenir l'enfant jusqu'au prochain repas ou la prochaine collation s'il a faim entre les repas et les collations prévus, contre un peu plus de 35 % (n=247) qui ne le font pas. Cette pratique n'est





pas recommandée puisqu'elle encourage le grignotage entre les repas et diminue la sensibilité des enfants à leurs signaux de faim et de satiété.

Moins de 15 % des participants sont d'accord avec les deux énoncés suivants : si l'enfant a de l'embonpoint, il risque de rester ainsi toute sa vie s'il continue de manger selon son appétit (13,5 % ou n=96); et si l'enfant a un gros appétit et qu'il mange beaucoup, il risque de devenir obèse (4 % ou n=31). Ces deux énoncés sont faux : dans le premier cas, l'important est que l'enfant mange à sa faim en fonction de ses signaux de faim ainsi que de satiété et, dans le second cas, si l'enfant respecte ses signaux de faim et de satiété, il répondra à ses besoins et ne deviendra pas obèse pour autant.

#### 4. Saine alimentation, image corporelle et poids

##### Engagement envers la saine alimentation

Plus de la moitié (n=328) des parents disent avoir toujours eu une saine alimentation. Un peu moins de 36 % (n=230) des répondants ont indiqué avoir fait des changements en vue d'améliorer leur alimentation depuis plus de six mois. Moins de 5 % des parents ont sélectionné les réponses suivantes : « J'ai fait des changements pour améliorer mon alimentation depuis moins de six mois » (4 % ou n=27); « J'ai l'intention de faire des changements pour améliorer mon alimentation dans les six prochains mois » (4 % ou n=24); « J'ai l'intention de le faire dans le prochain mois » (3 % ou n=20); et « L'amélioration de mon alimentation n'est pas une priorité actuellement » (3 % ou n=17).

##### Valeur nutritive des aliments achetés

Ils sont environ 81 % (n=525) des parents à porter toujours ou souvent une attention particulière à la valeur nutritive des aliments qu'ils achètent, contre un peu plus de 14 % (n=93) qui ne le font que de temps en temps.

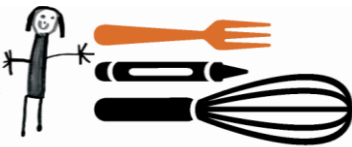
##### Attitudes des parents à l'égard du poids corporel

Histoire pondérale des parents – Environ 56 % (n=345) des parents ont essayé de contrôler leur poids au cours des six derniers tandis que 38,5 % (n=240) ont tenté de perdre du poids durant la même période.

Perception du poids des enfants – Près de 93 % (n=603) des répondants considèrent le poids de leur enfant comme étant normal, contre environ 4 % (n=31) qui considèrent que le poids de leur enfant est très insuffisant ou insuffisant, et environ 3 % (n=15) qui trouvent que leur enfant présente un excès de poids.

Histoire pondérale des enfants – Un peu plus de 1 % (n=7) des parents ont déjà tenté ou tentent actuellement de faire perdre du poids à leur enfant, contre près de 6 % (n=37) qui, pour leur part, ont déjà tenté ou tentent actuellement de lui faire gagner du poids.





## 5. Vision de la saine alimentation

Plus de 97 % (n=286) des parents indiquent être totalement en accord ou en accord avec l'énoncé affirmant que « Le service de garde doit être un modèle en matière d'offre alimentaire ». Ils sont 90 % (n=601) des parents à se dire totalement en accord ou en accord avec l'énoncé « Je partage cette vision du gouvernement selon laquelle tout aliment a sa place dans une saine alimentation en service de garde ». Ils sont 85,5 % (n=571) des répondants à se dire totalement en accord ou en accord avec le fait que, lors de l'anniversaire de leur enfant et de fêtes traditionnelles (ex. : Noël, l'Halloween ou Pâques), des aliments moins nutritifs pourraient être servis au service de garde. Près de 85 % (n=569) des répondants se disent totalement en accord ou en accord avec le fait que l'offre alimentaire du service de garde de leur enfant rejoint la Vision de la saine alimentation.

### **Information et formation**

#### 1. Sources d'information

Parmi les sources d'information concernant la nutrition des enfants d'âge préscolaire privilégiées par plus de la moitié des parents, on compte les quatre suivantes : livres (68 % ou n=483); sites Web (63 % ou n=443); magazines (62 % ou n=436); et matériel du gouvernement (52 % ou n=366).

Moins de la moitié des parents participants consultent les six sources d'information concernant la nutrition des enfants d'âge préscolaire privilégiées suivantes : médecins (47,5 % ou n=335); émissions de télévision (40 % ou n=284); amis (37 % ou n=261); parents et grands-parents (36 % ou n=256); parents d'enfants (32 % ou n=225); et matériel distribué par le service de garde (27,5 % ou n=194).

Enfin, plus des trois quarts des parents ne consultent pas les huit sources d'information suivantes : intervenants dans le domaine de la santé (93,5 % ou n=680); autres sources (93 % ou n=658); personne-ressource du service de garde (92 % ou n=651); cuisinière du service de garde (83 % ou n=587); émissions de radio (82 % ou n=580); journaux (78 % ou n=551); éducatrices du service de garde (76 % ou n=536); et diététistes-nutritionnistes (76 % ou n=534).

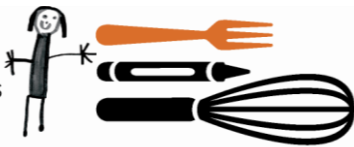
#### 2. Sujets d'intérêt

**Information nutritionnelle** – La moitié (n=313) des parents sont intéressés à connaître les répertoires de ressources fiables en nutrition. Quant à la compréhension des étiquettes nutritionnelles, un peu plus de 41 % (n=256) des parents se disent intéressés par ce sujet.

**Besoins nutritionnels des enfants** – Un peu plus de 67 % (n=424) des parents sont intéressés à recevoir de l'information sur la grosseur des portions pour un enfant de moins de 5 ans.

**Éducation alimentaire** – Plus de la moitié des parents sont intéressés par les deux sujets suivants : le





développement du goût chez les enfants (60 % ou n=376); et les règles et routines alimentaires à imposer aux petits (55 % ou n=344). Moins de 31 % (n=192) des parents veulent recevoir des conseils ou de l'information sur les façons de prévenir l'excès de poids chez l'enfant. Plus de 60 % des parents ne sont pas intéressés par les deux sujets suivants : la gestion de l'alimentation des enfants en situation de garde partagée (78 % ou n=482); et l'introduction des aliments complémentaires (61 % ou n=373).

**Comportements alimentaires** – Près de 65 % (n=410) des parents sont intéressés par les difficultés en alimentation associées au comportement des enfants.

**Maladies et alimentation** – Pour les trois sujets suivants, l'intérêt à recevoir des conseils ou de l'information est partagé entre les trois choix de réponses (intéressé, plus ou moins intéressé et pas intéressé) : l'hyperactivité et l'alimentation de l'enfant (38 % (n=237), 28 % (n=173), 34,5 % (n=216)); les allergies et les intolérances alimentaires (25 % (n=158), 28 % (n=172), 47% (n=292)); et les maladies et l'alimentation de l'enfant (24 % (n=147), 31 % (n=193), 45 % (n=281)).

**Préparation des aliments** – Plus de la moitié des parents est intéressée à recevoir de l'information sur les trois sujets suivants : la préparation rapide de repas sains (84 % ou n=529); des idées de collations nutritives (78,5 % ou n=499); la modification de recettes pour augmenter leur valeur nutritive (70 % ou n=440); apprendre comment bien manger à petit prix (61 % ou n=386); et connaître des trucs pour faire manger plus de fruits et de légumes à leur enfant (51 % ou n=319). Près de 54 % (n=327) des parents n'est pas intéressée à obtenir des trucs pour faire boire plus de lait.

**Activités à faire avec les enfants** – Un peu plus des deux tiers (n=419) des parents sont intéressés à recevoir de l'information sur des activités éducatives à faire en cuisine avec leur enfant.

### 3. Moyens de transmission de l'information et des conseils

Le moyen de transmission d'informations privilégié par plus de 60 % des parents pour l'ensemble des moyens proposés est Internet : vidéos explicatives (88 % ou n=514); coach à qui je soumettrais toutes mes questions (81 % ou n=440); documents à lire (65 % ou n=415); photographies explicatives (65 % ou n=399); échanges organisés avec d'autres parents (65 % ou n=338); et formations (62 % ou n=347).

