

# PORTRAIT DES HABITUDES DE VIE DES 0-5 ANS MONTRÉLAIS



ALIMENTATION

Portrait co-porté par Montréal physiquement active et la Direction régionale de santé publique de Montréal, ayant l'objectif de faire un portrait des habitudes de vie des 0-5 ans montréalais tant sur leurs activités physiques que sur leurs habitudes alimentaires, au sein de deux milieux soit les services de garde éducatifs à l'enfance (SGÉE) et le foyer. 3 consultations ont été réalisées, auprès de 629 SGÉE, 400 familles et 51 enfants de 4-5 ans.

Cette fiche synthèse présente les faits saillants des analyses transversales effectuées à partir des 3 sources de données.

## Données SGÉE

## Données milieu familial

### ENVIRONNEMENTS DE REPAS PROPICE À LA SAINÉ ALIMENTATION ET À LA DÉCOUVERTE DES ALIMENTS

#### Éléments nuisant au bon déroulement des repas pour les SGÉE

Énergie du groupe (pour 21% des SGÉE)

bruit ambiant (9%)

taille des groupes (5%)



**86%** ont indiqué accorder plus d'une heure aux repas et aux collations dans une journée type.



**38%** ont indiqué rencontrer au moins un obstacle au bon déroulement des repas dans leur milieu.



**66%**

des parents sondés rapportent prendre tous les repas ou presque en famille avec leurs tout-petits (en présence d'au moins un adulte, autour de la table et sans distraction).

### STRATÉGIES FAVORABLES AU DÉVELOPPEMENT DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES, D'UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE ET D'UNE RELATION SAINÉ AVEC LA NOURRITURE POUR LES 0-5 ANS



Il semble plus fréquent pour les parents d'utiliser la nourriture comme outil de négociation avec les enfants qu'en SGÉE.

**29%** des parents sondés l'utilisent au moins à l'occasion

**3%** des SGÉE sondés l'utilisent au moins à l'occasion



**86%** des SGÉE et **84%** des parents sondés affirment que ce sont habituellement les enfants qui décident de la quantité d'aliments qu'ils mangent lors des repas.

La majorité des enfants consultés ont la perception que lorsqu'ils sont à la maison, ils ne peuvent pas arrêter de manger lorsqu'ils n'ont plus faim.

Je peux arrêter de manger, mais je n'ai pas de dessert.

Il faut manger encore 4 bouchées.

Citations tirées de la consultation des enfants.

### OFFRE D'ALIMENTS

Les tout-petits se font régulièrement offrir de l'eau, en SGÉE et à la maison.



Les enfants consultés font une différence entre ce qu'ils peuvent manger à la maison et ce qu'ils peuvent manger en SGÉE.



La totalité des SGÉE sondés a indiqué offrir au moins un aliment de chaque groupe alimentaire à tous les repas ou presque.



**95%**

des parents sondés ont indiqué cuisiner régulièrement pour offrir des repas faits maison à leurs tout-petits.



**86%**

leur servent des fruits et légumes au moins 2 ou 3 fois par jour.

### BARRIÈRES À UNE OFFRE ALIMENTAIRE SAINÉ, VARIÉE ET DE QUALITÉ

**60%** La même proportion de SGÉE et de parents ont indiqué faire face à au moins un obstacle pour offrir une alimentation saine et variée aux enfants de 0-5 ans.

#### BARRIÈRE PRINCIPALE POUR LES SGÉE



**Coût des aliments**

#### BARRIÈRE PRINCIPALE POUR LES PARENTS



**Gestion du temps**

### ALIMENTATION RESPONSABLE

**72%** des SGÉE et **25%** des parents sondés combinent la viande avec des protéines végétales dans les recettes.



**99%**



des SGÉE sondés font au moins une action pour réduire le gaspillage alimentaire dans leur milieu. La stratégie la plus populaire est de servir dans un premier temps de plus petites portions aux enfants et d'en resservir dans un second temps au besoin (**70%** des SGÉE).



Interrogés sur l'origine des aliments, la plupart des enfants citent la maison, en particulier le réfrigérateur, et, avant cela, l'épicerie.

**3/4**

des SGÉE rapportent faire des activités de jardinage dans leur milieu.

