

## **RESUME DES RESULTATS DE L'ACTION « BON APPETIT LA SANTE ! » - CONGRES FOOD IN ACTION DU 28/10/05**

---

### **1. OBJECTIFS ET METHODOLOGIE**

L'étude a été menée en 2005 auprès d'un échantillon total de 205 enfants ayant joué au jeu « Bon appétit la santé ! », dont 152 enfants ont été interrogés 2 fois : avant et après l'action. Il s'agit d'une étude portant sur du déclaratif chez des enfants de 5 ans.

Les objectifs étaient :

- Evaluer le niveau de connaissance des 3 règles d'or apprises au cours du jeu,
- Recueillir des données sur les habitudes alimentaires en évaluant l'importance attribuée par les enfants aux différents aliments,
- Recueillir des données sur les comportements de consommation déclarés par les enfants.

En terme de méthodologie, les enfants ont répondu aux questions à l'aide de dessins, ce qui a permis de s'assurer de la bonne compréhension et de la bonne visualisation des aliments cités.

Lorsque des différences significatives sont mentionnées, elles le sont à 90%.

### **2. RESULTATS PRINCIPAUX**

#### **2.1. Connaissance des 3 règles d'or**

Avant l'action 36% des enfants déclaraient connaître les 3 règles d'or ; 59% les connaissent après l'action, soit un accroissement significatif de 23%.

Le nombre d'enfants connaissant 2 règles d'or augmente significativement de 21% (passant de 6% à 27%).

Le nombre d'enfants ne connaissant aucune règle d'or diminue significativement de 24% (passant de 72% à 48%).

Cette meilleure connaissance des règles d'or se traduit par :

- une meilleure restitution de la règle sur les « fruits et légumes » : accroissement significatif de 24% (passant de 24% à 48%),
- une meilleure restitution de la règle sur les « produits laitiers » : accroissement significatif de 21% (passant de 11% à 32%).

Le rôle de l'école dans l'apprentissage des règles d'or est plus important après l'action : augmentation significative de 13% (passant de 6% à 19%). Cependant, le rôle des parents reste primordial (27% après l'action).

## 2.2. Habitudes alimentaires : l'importance attribuée aux différents aliments

### Résultats liés directement à la connaissance des 3 règles d'or :

- L'importance accordée à la consommation de fruits, déjà très élevée avant l'action, a augmenté de manière significative de 6% passant de 85% à 91% après l'action.
- L'importance accordée aux légumes, déjà importante initialement, est également en augmentation à 86% après l'action (mais sans différence significative).
- L'importance accordée à la consommation de lait est en augmentation significative de 12% (passant de 79% à 91%) ; de même que l'importance accordée aux yaourt et fromage frais qui augmente significativement de 11% (passant de 80% à 91%).
- Pas de progression sur l'importance accordée au goûter, mais un niveau de départ également élevé à 80%.

### Concernant les autres aliments :

- 14% des enfants déclaraient pouvoir manger des chips à chaque repas ; ils ne sont plus que 7% après l'action, soit une diminution significative de 7%.
- Pour le chocolat, on passe de 23% à 16%, soit une diminution significative de 7%.
- 24% des enfants déclaraient pouvoir boire du coca à chaque repas avant l'action ; ce chiffre passe à 12% après l'action, soit une baisse significative de 12%.

## 2.3. Comportements de consommation déclarés

Sur la base des enfants déclarant connaître les 3 règles d'or, le nombre d'enfants déclarant les appliquer augmente significativement de 19% après l'action (passant de 67% à 86%).

Cela se traduit par le fait que, sur l'ensemble de la journée, tous les enfants déclarent consommer des céréales et féculents ; et seulement 4% déclarent ne pas consommer de produit laitier ; idem pour les fruits et légumes.

### Résultats par moments de consommation :

- Au petit déjeuner, on note :
  - Une consommation majoritaire de céréales.
  - Une augmentation significative de la consommation des équivalents fruits de 11% après l'action (passant de 41% à 52%).
  - Des diminutions significatives : de 13% pour la consommation de friandises (passant de 57% à 44%), de 8% pour les boissons sucrées (passant de 15% à 7%) et de 10% pour les graisses et sauces (passant de 25% à 15%).
- A 10 heures, les enfants consomment majoritairement des encas sucrés ; on ne note pas d'évolution significative après l'action.
- Le repas de midi : sa composition reste classique, les 4 catégories principales sont représentées avec en majorité les céréales et féculents. Les fruits et légumes ont tendance à augmenter de 6%, mais de façon non significative.
- Au goûter, on observe que :
  - Les fruits sont les aliments les plus consommés et sont de plus en augmentation significative de 13% (passant de 33% à 46%).
  - Les produits laitiers viennent en 2<sup>e</sup> position et augmentent de 5% (non significatif), passant à 41%.
  - Les céréales et féculents sont en 3<sup>e</sup> position et augmentent de 7% (non significatif), passant à 40%.

- La consommation des équivalents fruits (confiture et jus de fruits) est en augmentation significative de 11% (passant de 28% à 39%).
- Au repas du soir :
  - Les céréales et féculents occupent une place prépondérante à 90%.
  - La catégorie viande/poisson/œufs vient en deuxième position et progresse significativement de 12% (passant de 70% à 82%).
  - Les fruits et légumes suivent en 3<sup>e</sup> position (74%), puis viennent les produits laitiers (44%). Ces deux catégories n'évoluent pas de façon significative.
  - Par contre, la consommation de boissons sucrées diminue significativement de 13% (passant de 32% à 19%).
- Sur le total journée :
  - les céréales et féculents restent les principaux aliments consommés (100%), suivis par les produits laitiers (96%), les fruits et légumes (95%) et les viandes/poissons/œufs (94%).
  - La consommation d'équivalents fruits est en augmentation significative de 12% (passant de 76% à 88%) sans que cela ne soit au détriment des fruits dont la consommation reste constante.
  - La consommation de boissons sucrées est en régression significative de 13% (passant de 55% à 42%).

### **3. CONCLUSION**

L'action « Bon Appétit la Santé ! » a eu un impact positif sur l'acquisition des connaissances concernant les principes d'une bonne alimentation. Elle a également permis de renforcer le rôle de l'école dans l'apprentissage de ces règles.

Après l'action, les enfants montrent un plus grand intérêt pour la consommation de fruits et légumes, ainsi que de produits laitiers, avec également une prise de conscience vis à vis de la consommation trop importante de friandises, de boissons sucrées et de chips.