

Abstract de travail de bachelor

Année :

2021

Auteur-e :

Sophie Waeber

Titre du travail :

Les dix-heures à l'école – Recommandation vs Réalité. Analyse quantitative des profils nutritionnels et comparaison entre la Suisse allemande et la Suisse romande.

Résumé :

Ce travail a comme thématique les dix-heures à l'école. L'objectif de ce travail est d'évaluer de manière quantitative la mise en pratique par les parents des recommandations nutritionnelles pour les dix-heures à l'école. Une comparaison Suisse alémanique Suisse romande est aussi réalisée afin de déterminer si la région linguistique influence le contenu des dix-heures. Pour ce faire, 588 goûters de 122 enfants ont été analysés sur la base de la composition nutritionnelle et des aliments. Les parents recensaient les aliments qu'ils avaient donné pour les dix-heures à l'école dans un formulaire. À partir de celui-ci, la teneur en énergie, en lipides, en acides gras saturés, en glucides, en sucres ajoutés et en sel a été calculée pour chaque goûter. Les dix-heures d'enfants Romands et d'enfants Suisses allemands ont été comparés grâce à des analyses statistiques. De plus, des entretiens individuels avec des parents ont été réalisés afin de connaître l'acceptabilité et la perception de plusieurs produits.

De manière générale, on peut dire que le profil nutritionnel des dix-heures correspond aux recommandations de la Société Suisse de Nutrition. Cependant, l'apport en sel est trop élevé dans la majorité des goûters. Une tranche de pain, pourtant recommandée par Promotion Santé Suisse, fournit davantage de sel que la valeur recommandée. Les produits laitiers et oléagineux sont peu donnés pour les dix-heures. Le manque de praticité d'amener des produits laitiers est une raison mentionnée par les parents ayant participé aux entretiens. La saison joue également un rôle lors de la préparation des goûters et explique le fait que les oléagineux ont peu été donnés aux enfants. De nombreux goûters contenaient un fruit ou un légume frais et près de la moitié des goûters étaient sans sucres ajoutés.

Pour ce qui est de la comparaison Suisse romande Suisse alémanique, les enfants de Romandie consomment davantage de sucres ajoutés alors que les enfants d'Outre-Sarine consomment davantage de sel. Cette différence est due principalement au fait que les parents de Romandie donnent régulièrement du chocolat, des biscuits et des gâteaux. En Outre-Sarine, ces produits sont plutôt associés aux quatre-heures. En Suisse alémanique, les aliments salés tels que les produits à base de viande sont également souvent donnés aux enfants, ce qui n'est pas le cas en Romandie. Pour ce qui est des aliments consommés, les Suisses allemands consomment plus de fruits, de légumes frais, de produits laitiers, d'oléagineux, de produits à base de céréales que les Romands.

Le type d'aliments mais aussi la quantité donnée aux enfants semblent jouer un rôle important. En effet, de nombreux goûters contenaient des produits recommandés mais en trop grande quantité, ce qui faisait augmenter l'apport énergétique et en nutriments. Les produits ultra-transformés sont perçus comme malsains pour les mamans interviewées mais sont pourtant fréquemment donnés aux enfants.

En conclusion, la composition nutritionnelles des dix-heures est satisfaisante. La région linguistique a une influence sur la composition des dix-heures. Les industriels devraient améliorer la qualité nutritionnelle des produits destinés aux enfants.

Mots-clés :

mid-morning snack, nutritional recommendation, children, Switzerland

Enseignant-e responsable :

Charlotte Bourcet et Susan Züllli