

Consommation et modes de vie

N° 290 • ISSN 0295-9976 • mai 2017

AURÉE FRANCOU, PASCALE HÉBEL

Le goûter en perte de vitesse et loin des recommandations

Dans le contexte de frugalité alimentaire de la dernière décennie, de plus en plus d'enfants et d'adolescents ont sauté des repas, notamment le petit déjeuner et le goûter. Ces deux moments de consommation sont pourtant recommandés par le Plan national nutrition santé (PNNS), afin d'apporter de l'énergie tout au long de la journée et d'aider les enfants à diversifier leur alimentation.

Grâce à son système d'enquête sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France (CCAF), le CRÉDOC a pu définir comment évolue la prise de goûters chez les enfants de 3 à 17 ans et quelle est sa composition. Les résultats montrent qu'après une baisse au milieu des années 2000 qui s'est prolongée jusqu'en 2013, la part des enfants qui goûtent régulièrement s'est un peu redressée. Elle reste toutefois inférieure à ce qu'elle était il y a treize ans.

Le goûter participe à diversifier l'alimentation et à l'hydratation des enfants, notamment par la consommation de fruits et de produits laitiers. Les céréales restent le produit phare. Force est de constater que, sauf chez les plus jeunes, peu de goûters suivent les recommandations du PNNS et du Groupe d'étude des marchés restauration collective et nutrition (GEM-RCN).

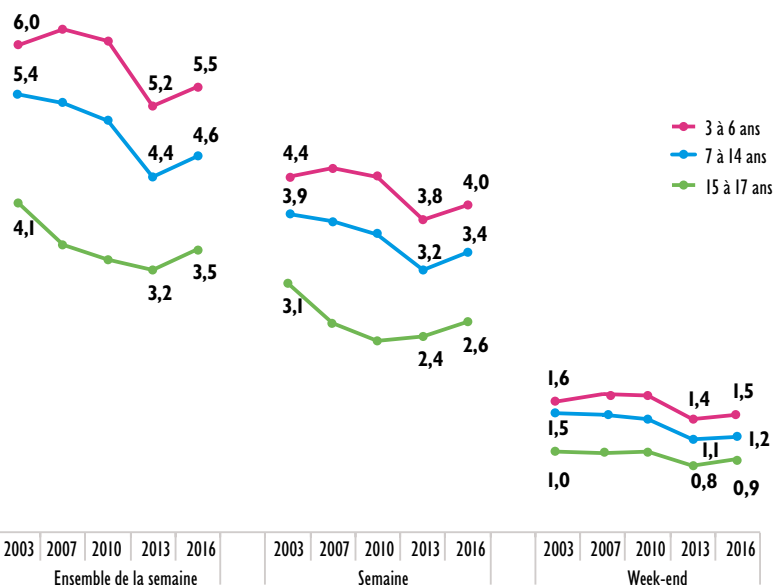
> Forte chute pendant la crise, légère reprise ensuite

Même si ce moment reste ancré dans les habitudes alimentaires des jeunes Français, les enquêtes du CRÉDOC mettent en évidence une baisse marquée du nombre de goûters en pleine crise économique, baisse qui s'est prolongée jusqu'à la reprise en 2013. Cette évolution concerne les goûters des jours de semaine comme ceux du week-end. Les enfants de 3 à 6 ans goûtaient six jours sur sept en 2003 ; en 2013, c'était plutôt cinq jours sur sept. La baisse était également marquée chez les 7-14 ans : ils prenaient 5,4 goûters par semaine en 2003 contre 4,4 en 2013.

Avec la reprise économique, en 2016, le nombre de goûters se redresse mais sans atteindre le niveau d'avant la crise. Alors qu'en 2010 près de 25 % des adolescents n'avaient pris aucun goûter dans la semaine, ils ne sont plus que 12 % à bouder cette occasion en 2016. Ils prennent

PERTE D'UN GOÛTER SUR SEPT DANS TOUTES LES TRANCHES D'ÂGE ENTRE 2003 ET 2013

Nombre moyen de goûters pris, sur 7 jours d'enquête, chez les enfants entre 2003 et 2016 (en %)

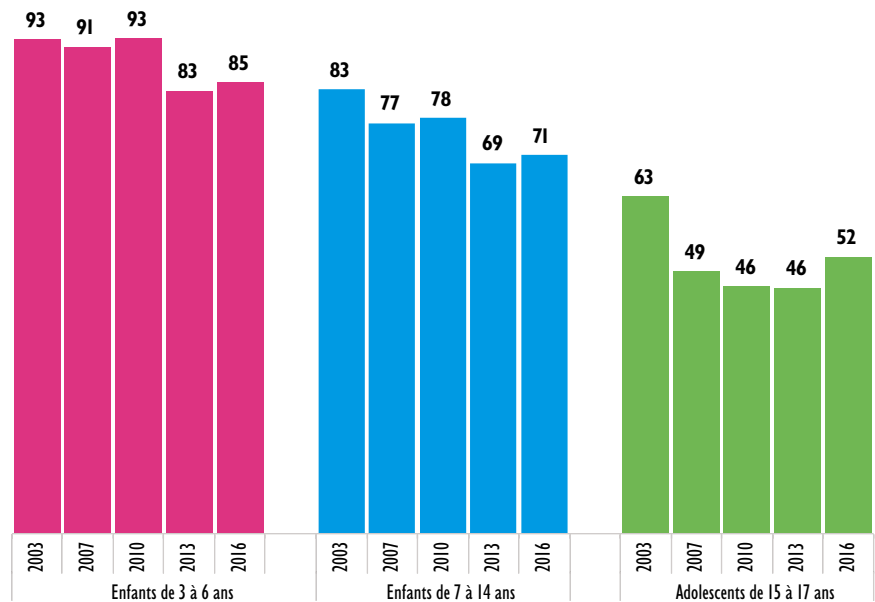


Source : CRÉDOC, enquêtes CCAF 2003, 2007, 2010, 2013 et 2016.

en moyenne 3,5 goûters par semaine, contre 4,1 en 2003. Le week-end, le goûter est présent un jour sur deux, voir plus souvent pour les moins de 14 ans. Enfin, la proportion d'enfants entre 7 et 17 ans ne prenant jamais de goûter a diminué depuis la fin de la crise alors qu'elle avait augmenté auparavant. La part des goûteurs réguliers, prenant au moins quatre goûters dans la semaine a baissé dans toutes tranches d'âge. Ces goûteurs ne représentent plus en 2016 que 85 % des enfants entre 3 et 6 ans, 71 % des enfants entre 7 et 14 ans, et 52 % des adolescents (15-17 ans). Dans les trois tranches d'âges, la part des goûteurs réguliers s'est redressée après la crise, notamment chez les adolescents. C'est aussi parmi eux que la baisse avait été la plus forte dans les années 2000.

REPRISE DE LA PART DE GOÛTEURS RÉGULIERS DEPUIS 2013

Pourcentage de « goûteurs réguliers »* pendant la semaine d'enquête chez les enfants entre 2003 et 2016 (en %)



* Individus ayant pris au moins 4 goûters dans la semaine d'enquête.

Source : CRÉDOC, enquêtes CCAF 2003, 2007, 2010, 2013 et 2016.

> Qui sont les goûteurs réguliers ?

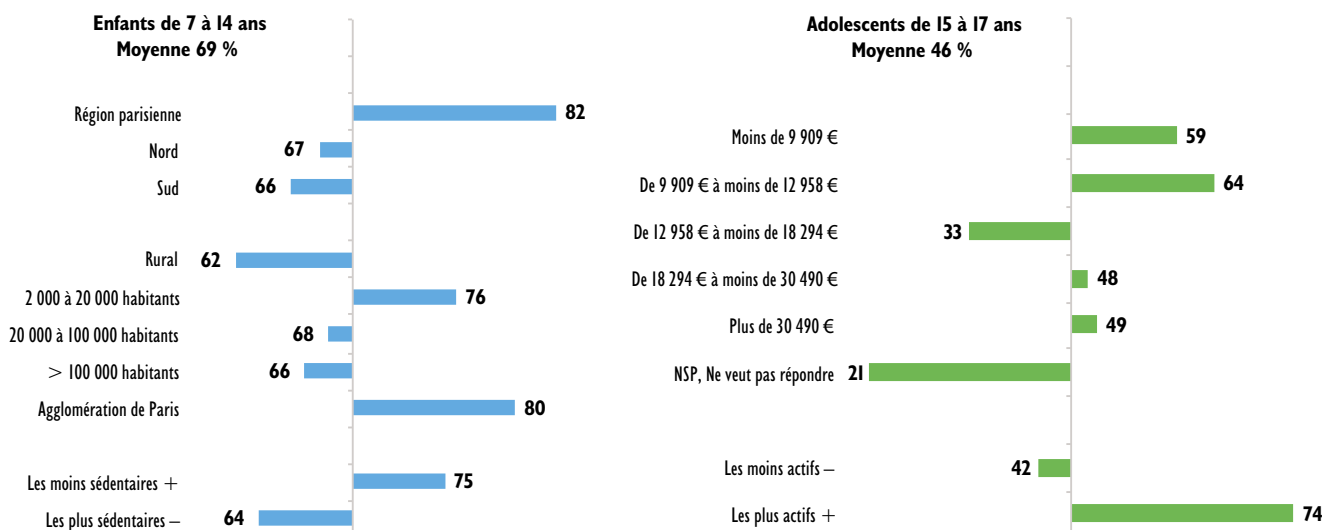
L'évolution de la prise de goûters est liée à celle des modes de vie et des contraintes d'organisation de la vie familiale. Entre 7 et 14 ans, les goûteurs réguliers habitent davantage en région parisienne ou dans des communes de 2 000 à 20 000 habitants. L'offre de cantine, proposant aux enfants un modèle alimentaire structuré, y est plus développée que dans les zones rurales,

de même que l'offre des modes de garde privilégiant la prise d'un goûter comme un rituel. C'est moins le cas pour les enfants rentrant directement chez eux après leur journée d'école. Toutefois les goûters restent très largement pris à domicile : entre 70 % chez les 3-6 ans et 81 % chez les ados. Les adolescents (15-17 ans) vivant dans les foyers aux revenus les plus modestes sont les plus nombreux à

prendre régulièrement un goûter. Parmi les 7-14 ans, ce sont les plus actifs et les moins sédentaires : le goûter leur permet d'équilibrer tout au long de la journée l'apport énergétique dont ils ont besoin. Chez les 3-6 ans, il n'existe pas de différence significative de profils entre les goûteurs réguliers et les autres. Enfin, la part des goûteurs réguliers est la même chez les garçons et les filles dans les trois classes d'âge.

PLUS DE GOÛTEURS RÉGULIERS EN RÉGION PARISIENNE

Pourcentage de « goûteurs réguliers »* pendant la semaine d'enquête, chez les enfants selon les caractéristiques socio-démographiques en 2013 (en %)



* Individus ayant pris au moins 4 goûters dans la semaine d'enquête.

Source : CRÉDOC, enquête CCAF 2013.

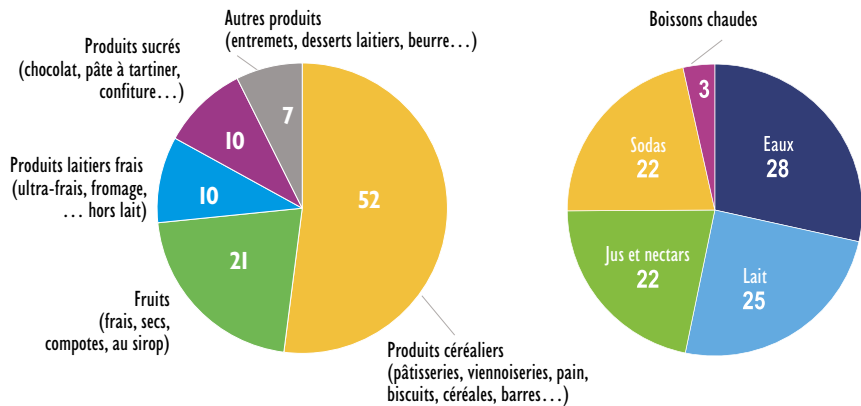
> Les produits céréaliers piliers du goûter des 3-17 ans

Chez les 3-17 ans, le goûter représente 12 % de l'énergie de la journée en 2013. Très majoritairement pris à domicile, les goûters se composent d'un, deux ou trois éléments différents, que ce soit des aliments ou des boissons. Le type le plus fréquent se compose d'une boisson ainsi que d'un aliment qui ne rentre pas dans ceux recommandés pour le goûter (pâtisseries, viennoiseries, entremets non laitiers). Ce type représente 13 % des goûters des 3-6 ans et 15 % de ceux des 7-17 ans.

En moyenne, les goûters des 3-17 ans sont composés de 90,1 g d'aliments solides et 151,9 ml de boissons, dont le lait. Les produits céréaliers restent un pilier du goûter : les pâtisseries prennent la place la plus importante (19,8 g/goûter), puis les biscuits sucrés (10,6 g/goûter), les viennoiseries (7,4 g/goûter) et le pain et les biscottes (7,2 g/goûter). Les produits laitiers frais sont très majoritairement les yaourts et yaourts à boire (6,9 g/goûter). Par leur praticité, les

LA COMPOSITION DES GOÛTERS DES ENFANTS

À gauche, composition solide moyenne des goûters des enfants (% g/goûter), chez les 3-17 ans en 2013. À droite, composition liquide moyenne des goûters des enfants (% ml/goûter), chez les 3-17 ans en 2013



Source : CRÉDOC, enquête CCAF 2013.

compotes (6,4 g/goûter) représentent un tiers de la consommation totale de fruits, et sont très présentes chez les plus jeunes (46 % du total fruits). Le goûter est également l'occasion de s'hydrater. Les boissons les plus bues par les 3-17 ans sont l'eau, le lait (nature ou dans une boisson chaude), suivies des jus et nectars et sodas (très appréciés des ados).

> Diversité alimentaire plus élevée chez les goûteurs

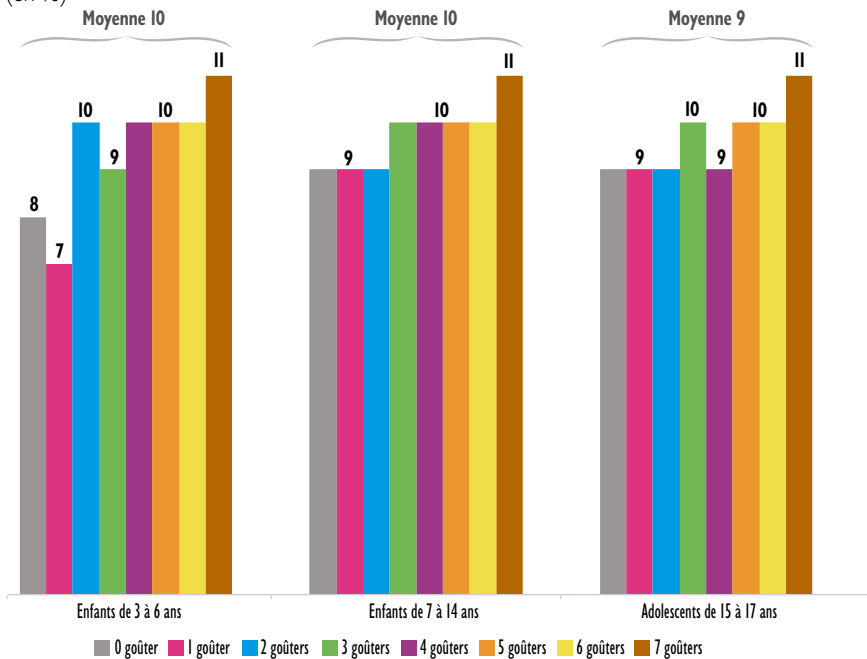
Grâce à la consommation de lait, de jus de fruits, de produits laitiers frais et de fruits au goûter, ce moment de consommation permet à l'enfant de diversifier son alimentation comme le recommande le Plan national nutrition-santé (PNNS). Pour les trois tranches d'âge, plus le nombre de goûters pris dans la semaine est important, plus la diversité alimentaire est élevée. Toutefois, alors que le caractère et les goûts alimentaires s'affirment avec l'âge, la diversité alimentaire des adolescents est moins élevée que celle des enfants plus jeunes, même lorsque la prise de goûters est régulière : le score de diversité est de 9,9 en moyenne chez les adolescents goûteurs réguliers contre 10,5 chez les 3-6 ans.

> Seul un goûter sur quatre suit la recommandation

Le goûter recommandé par le PNNS se compose de deux aliments parmi les groupes alimentaires suivants : fruits, lait et produits laitiers, produits céréaliers et de l'eau à volonté. La recommandation du Groupe d'étude des marchés restauration collective et nutrition (GEM-RCN) précise que les boissons possibles sont l'eau, les jus de fruits et le lait. Elle privilégie les produits céréaliers comme le pain, les biscuits secs, les céréales du

LA DIVERSITÉ ALIMENTAIRE AUGMENTE AVEC LA PRISE RÉGULIÈRE DE GOÛTERS

Diversité de l'alimentation selon le nombre de goûters pris dans la semaine en 2013 (score sur 15) (en %)



Diversité alimentaire : fréquence de consommation de cinq groupes alimentaires pendant 3 jours non consécutifs de la semaine d'enquête (produits laitiers, viandes - produits de la mer - œufs, céréales (pâtes, riz et semoule, pain, biscottes, céréales de petit-déjeuner), fruits frais, légumes frais ; 3 jours : 1^{er}, 3^e et 5^e jours d'enquête).

Source : CRÉDOC, enquête CCAF 2013.

petit déjeuner, les barres céréalières, et non les viennoiseries, barres et biscuits chocolatés, céréales fourrées et pâtisseries pourtant bien appréciés des enfants. Seuls 31 % des goûters des 3-6 ans, 21 % des goûters des 7-14 ans et 25 %

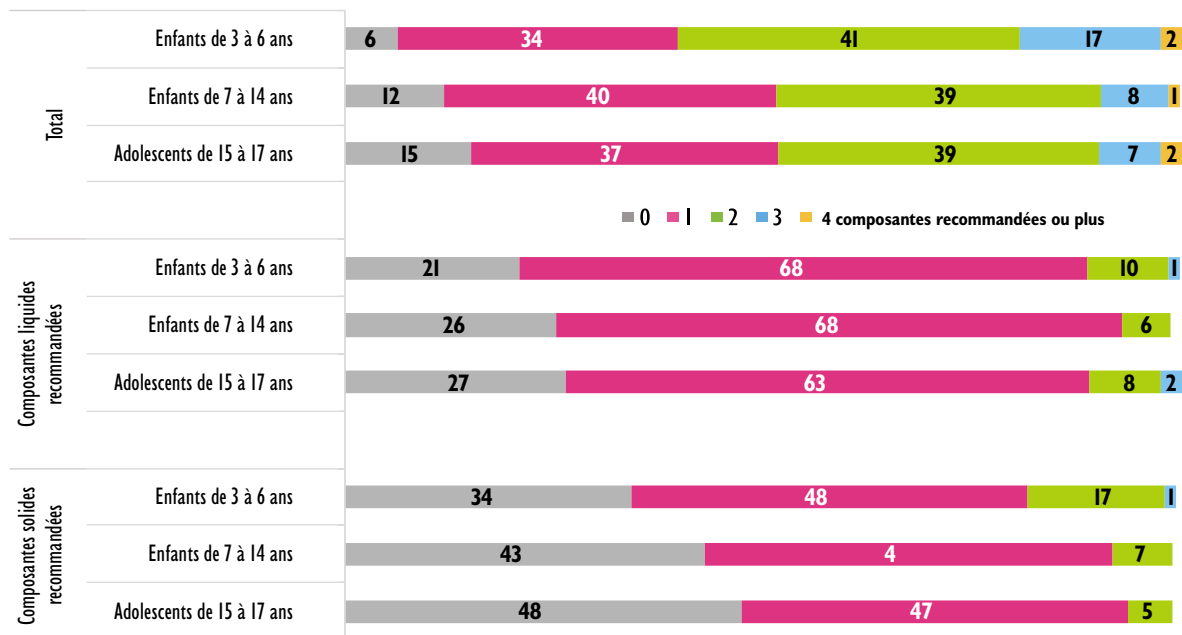
des goûters des 15-17 ans suivent cette recommandation.

Le goûter des adolescents est le plus éloigné des recommandations : près d'un tiers ne contiennent pas de boisson et près de la moitié ne comprennent ni

produit laitier, ni fruit, ni produit céréalier recommandé. En effet, les aliments préférés des ados au goûter sont les pâtisseries et viennoiseries, plus grasses et sucrées que les produits céréaliers recommandés. ■

LES GOÛTERS DES ADOLESCENTS SONT LES PLUS ÉLOIGNÉS DES RECOMMANDATIONS

Répartition des goûters selon le nombre de composantes recommandées consommées en 2013 (en %)



Source : CRÉDOC, enquête CCAF 2013.

Guide de lecture : 48 % des goûters des adolescents ne comprennent aucune composante solide recommandée, 47 % en contiennent une seule, 5 % en comprennent deux. Aucun goûter d'adolescent ne comprend trois composantes recommandées ou plus.

PRÉSENTATION DE L'ENQUÊTE CCAF 2016

Les données présentées ici sont extraites du système d'enquêtes « Comportements et Consommations Alimentaires en France » (CCAF) dont la dernière édition a été menée entre l'automne 2015 et l'été 2016 auprès de 1 500 ménages représentatifs de la population des ménages résidents en France métropolitaine. Tous les membres du foyer âgés de trois ans et plus ont été interviewés. Afin de disposer d'un nombre suffisant d'enfants, un sur-échantillon de 990 ménages a été constitué dans lesquels seul un enfant a été enquêté. Cette étude poursuit deux objectifs principaux :

- Suivre les tendances de comportements, les opinions et attentes des Français en matière d'alimentation ;
- Mesurer les consommations individuelles réelles ainsi que leurs déterminants, par occasion (petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner, encas) et par lieu de consommation (au domicile et hors foyer), estimer les apports nutritionnels, évalués à partir des consommations déclarées et en déduire l'adéquation aux recommandations alimentaires et nutritionnelles des populations.

Les informations ont été recueillies en face à face, au domicile des personnes interrogées. Le relevé des consommations alimentaires a été effectué sur une période de sept jours consécutifs, à l'aide d'un carnet de consommation, proposé sous format papier et depuis 2013 également en ligne. La quantification des portions consommées était facilitée par l'utilisation du portionnaire photographique SU.VI.MAX. Au total, 1 925 adultes âgés de 15 ans et plus et 1 164 enfants de 3 à 14 ans ont été interrogés.

Pour en savoir plus

- > « Le petit déjeuner en perte de vitesse », Pascale Hébel, *Consommation et modes de vie*, n° 259, CRÉDOC, 2013.
- > *Comportements et consommations alimentaires en France*, Pascale Hébel, Tec & Doc Lavoisier, 2007 et 2012.
- > « La cantine scolaire garantit la diversité alimentaire, mais les ados résistent », Gabriel Tavoularis, *Consommation et modes de vie*, n° 253, CRÉDOC, 2012.
- > « Va-t-on vers une frugalité choisie ? », Nicolas Siounandan, Pascale Hébel, Justine Colin, *Cahier de recherche*, n° C302, CRÉDOC, 2013.