Repas pris à l'extérieur et obésité

7 mars 2011

Une étude de l'USDA semble vérifier la relation de cause à effet entre la **nourriture consommée hors du foyer et la dégradation du régime alimentaire des moins de 18 ans**, ainsi que l'augmentation des taux d'obésité aux Etats-Unis.
Comparée à la nourriture préparée à la maison, la nourriture préparée et consommée hors de la maison (« food away from home ») est associé à une **consommation calorique excessive** et une mauvaise qualité de régime, particulièrement parmi les 13-18 ans : les repas pris hors de la maison sont de 108 calories supérieurs aux repas pris à la maison, et de 145 calories pour les repas pris à la cantine.

Un focus sur les boissons sucrées indique qu'environ **35 % des calories supplémentaires consommées par les moins de 18 mangeant hors de chez eux proviennent des boissons sucrées**.

Les adolescents, qui ont plus de liberté pour sortir déjeuner ou boire un verre, sont, selon cette étude, une population à cibler par les politiques publiques.

Mélanie Gambino, CEP