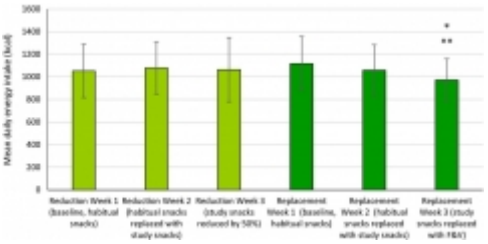
Réduire la taille des portions alimentaires pour les enfants et les adolescents : stratégies, effets, pistes d'action

13 mai 2019

Un article publié dans le *Nutrition Bulletin* rend compte d'un ensemble d'études menées par son auteur sur l'effet « taille de portion » (*portion size effect*) au Royaume-Uni. Cette expression se rapporte à la tendance des individus à manger plus que nécessaire quand l'offre est abondante, en particulier quand l'aliment est très calorique et agréable au goût (gras, sucré). L'auteur met en œuvre des expérimentations avec des familles (avec un total, à chaque fois, de 40 à 50 enfants), pour tester les stratégies les plus efficaces pour réduire les apports en nourriture très énergétiques des jeunes publics.

L'article présente d'abord les résultats d'expériences menées auprès de jeunes enfants (2 à 5 ans) sur les portions lors d'encas (*snack*) et de repas, dans le but de tester l'efficacité de deux stratégies de réduction des apports caloriques : la diminution de la taille de la portion ou le remplacement par des fruits et légumes. Il en ressort, pour les encas, que le remplacement est la stratégie la plus efficace pour réduire l'apport énergétique global sur la semaine (pas d'effet de compensation et moins de gras consommé). Pour les repas, la diminution de la portion du plat principal, efficace, peut s'accompagner d'une augmentation de la diversité des légumes proposés, qui en influence positivement la consommation.

Pour les encas, effets de la réduction de la taille (vert clair) ou du remplacement (vert foncé) par un fruit ou un légume, sur l'apport énergétique quotidien des enfants (2-4 ans), sur trois semaines



Source : Nutrition Bulletin

La dernière partie de l'article rapporte les difficultés rencontrées par l'auteur pour aborder des questions équivalentes chez un public adolescent, se caractérisant par plus d'autonomie dans ses choix alimentaires, et pour lequel les dispositifs expérimentaux ont échoué (perte de la moitié des participants entre le début et la fin de l'expérience).

En conclusion, il replace la réduction des apports énergétiques pour les enfants dans le temps long. Il rappelle en particulier le poids des normes et des habitudes alimentaires, qui implique d'inscrire les interventions sur une période de plusieurs semaines consécutives afin d'avoir des effets durables, à long terme, sur le régime alimentaire des enfants.

Hélène Milet, Centre d’études et de prospective

Source : *Nutrition Bulletin*