## La consommation de légumes et de fruits chez les Canadiens : qu'est-ce qui a changé entre 2004 et 2015?

Le Guide alimentaire canadien recommande de manger « des légumes et des fruits en abondance ». Les Canadiens suivent-ils cette recommandation? Nous avons examiné les résultats d'enquêtes sur l'alimentation au fil du temps.

**MOINS** de Canadiens ont consommé au moins 5 portions de légumes et de fruits au cours d'une journée habituelle.



2004 2015

44,6 %

33,0 %

La consommation totale de **légumes** a diminué d'une moitié de portion (-0,5).

2004

3,1 portions en moyenne par jour



2015

2,6 portions en moyenne par jour

Les **pommes de terre** sont demeurées la principale source de l'apport en légumes, suivies de la **laitue** et des **tomates**.

La consommation totale de **fruits** a diminué d'un peu moins d'un tiers de portion (-0,3).





2004

2,2 portions en moyenne par jour

2015

1,9 portion en moyenne par jour

Les **jus de fruits** sont demeurés la principale source de l'apport en fruits, suivis des **bananes** et des **pommes**.

**Note :** Toutes les différences entre les estimations de 2015 et celles de 2004 sont statistiquement significatives (p<0.0001).

**Source :** J. Polsky et D. Garriguet, « Variation de la consommation de légumes et de fruits au Canada, de 2004 à 2015 », *Rapports sur la santé*, vol. 31, nº 4, p. 3-13.

Numéro au catalogue : 11-627-M ISBN: 978-0-660-35241-1

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de l'Industrie, 2020