



Ce que les parents et les gardiens doivent savoir à propos des aliments supplémentés

Vos enfants consomment-ils des boissons énergisantes contenant de la caféine ? Saviez-vous que Santé Canada ne recommande pas aux enfants de moins de 14 ans de consommer ces boissons ou d'autres aliments et boissons supplémentés en caféine ? Il y a encore plus à savoir.

Les aliments supplémentés sont des aliments ou des boissons auxquels on a ajouté un ou plusieurs ingrédients spécifiques. Parmi les aliments supplémentés, on peut retrouver les barres de collation, les boissons aux fruits et les boissons gazéifiées. Voici quelques exemples d'ingrédients supplémentaires :

- caféine
- minéraux tels que le calcium
- vitamines telles que la vitamine C
- acides aminés tels que la L-leucine

Les aliments supplémentés diffèrent des aliments enrichis qui contiennent des nutriments ajoutés à des fins nutritionnelles, comme l'ajout de vitamine D au lait pour favoriser la santé des os.

Certains aliments supplémentés, comme les boissons énergisantes contenant de la caféine, **ne conviennent pas aux enfants en raison du type ou de la quantité d'ingrédients supplémentaires (par exemple, la caféine) qui y sont ajoutés.**

Pour vous aider à vous y retrouver, Santé Canada a mis en place un nouveau règlement exigeant **la mise à jour des étiquettes des aliments et boissons supplémentés.** À partir du 1er janvier 2026, tous ces aliments et boissons devront porter de nouvelles étiquettes, mais vous pourriez commencer à les voir plus tôt.

Ces produits afficheront désormais un tableau des renseignements sur les aliments supplémentés, au lieu d'un tableau de la valeur nutritive, qui comprendra une section « Supplémenté en » énumérant tous les ingrédients supplémentaires ajoutés. Certains porteront également un identifiant de mise en garde sur le devant de l'étiquette. Cet identifiant indique aux consommateurs qu'ils doivent consulter le dos ou le côté du produit pour y trouver des mises en garde plus détaillées, telles que « Déconseillé aux individus de moins de 14 ans ».

Pour en savoir plus sur les aliments supplémentés, consultez le site canada.ca/aliments-supplementes.