

Les besoins nutritionnels de l'enfant

En diététique on parle d'apports de macro et de micronutriments. Les macronutriments sont les lipides, les glucides et les protéines, c'est eux qui déterminent l'apport en énergie (calories). Les micronutriments sont essentiellement les vitamines et les minéraux.

Tous sont nécessaire au bon développement et au bon fonctionnement de l'organisme, mais à chaque âge les besoins spécifiques. Pour les enfants les besoins sont essentiellement liés à la croissance (cellulaire, osseuse, ...) à la maturation des différents organes et au développement neurosensoriel.

Par rapport aux adultes la différence majeure se situe au niveau du besoin en lipides, qui est accru. C'est le lait qui doit en être le principal pourvoyeur, d'où sont importance dans l'alimentation. Or on note souvent une part plus importante des protéines ou des glucides.

Macronutriments	< 3ans	repère/ repas
Protéines	6-15%	30 g de viande ou poisson (2x/semaine) ou omelette ou jambon blanc dégraissé
Lipides	45-50%	20 g de fromage ou 100 g de fromage blanc ou 1 yaourt nature 10 g de Matière grasse pour la cuisson ou l'assaisonnement
Glucides	40-50%	120 g de Féculents (pâtes, riz, semoule, pommes de terre) 100 g de fruit cru ou cuit 20g de pain (1/8 de baguette)
		100 g de légumes

Macronutriments	3 – 6 ans	Repère / repas
Protéines	6-16%	50 à 60g de viande ou poisson (2x/semaine) ou omelette ou jambon blanc dégraissé
Lipides	35-40%	20 g de fromage ou 100g de fromage blanc ou 1 yaourt nature 10 g de Matière grasse pour la cuisson ou l'assaisonnement
Glucides	40-55%	120 g à 150 g Féculents (pâtes, riz, semoule) 100 g de fruit cru ou cuit 30 g de pain (1/8 de baguette)
		120 g de légumes

Si votre enfant mange en collectivité, sachez que les menus qui lui sont proposés respectent les besoins de l'enfant selon sa tranche d'âge. Ils sont établis par un (e) diététicien(ne) selon les recommandations du GRCN (ex GEM-RCN).

Si votre enfant a des aversions: ex: fromage, les menus ne peuvent en tenir compte et il n'y aura pas d'adaptation possible, car celui-ci fait partie des recommandation. Il faudra donc veiller à compenser à la maison les besoins en calcium.

VIGILANCE:

- Les aliments ultra-transformés, tels les plats préparés (pizzas, cordons bleus, ..) et les viennoiseries (gâteaux industriels), contiennent souvent des mauvaises graisses, du sucre et du sel.
- Les bonbons, qui n'ont pas d'intérêt nutritionnel et sont à risque cariogène.
- Les boissons gazeuses sucrées.