



# Alimentation des enfants

Selon les études...

Avril 2014 *choix par Karina Mazurowicz-Chatel*



## Nutrition et enfance- les spécificités

- » Croissance, développement des muscles, des os, des dents et du sang, du système nerveux des enfants de 2-14 ans: **besoins nutritionnels plus importants** proportionnellement à leur taille **que les adultes**
- » Risque de malnutrition est élevé en cas de faible appétit, absence de diversification alimentaire et/ou aliments pauvres en nutriments essentiels



# Les enjeux d'une alimentation équilibrée chez l'enfant sont multiples :

- » Permettre une croissance harmonieuse et un développement optimal par un apport nutritionnel adapté à l'âge
- » Prévenir certaines pathologies à moyen et long termes résultant de carences ou de déséquilibres alimentaires
- » Chez les enfants, la période 3-11 ans est une phase de croissance et d'apprentissage intense. C'est à cette période que se fixent des repères qui resteront à l'âge adulte.



# Des exemples qui disent long...

- » Entre 4 et 11ans, seulement 30% des enfants consomment les doses recommandées de fruits et légumes et plus de 50% ingèrent une majorité de leur calories sous forme de sucres rapides *AAP 2008*
- » Messages commerciaux TV lors d'émissions destinées aux enfants sont porteurs pour plus de 50% d'entre-eux de recommandations stimulant la consommation de sucres rapides, de lipides, de sel et d'aliments à taux faibles de fibres
- » Pour les enfants de plus bas niveau socio-économique:
  - qualité nutritionnelle plus faible
  - consommation plus faible de fruits et légumes
  - consommation plus élevée de boissons sucrés

*ANSES, disparités socio-économiques et apports alimentaires et nutritionnels des enfants et adolescents, décembre 2012*



En milieu scolaire le goûter, pris habituellement après la classe, est un repas important qui permet d'éviter le grignotage jusqu'au dîner. Le goûter doit être unique, et proposé à une heure régulière au moins deux heures avant le dîner.

Il est recommandé de servir aux écoliers au minimum 2 aliments et une boisson. Les aliments proposés doivent être choisis parmi les groupes suivants: fruits frais, fruits cuits en compote, produits laitiers, produits céréaliers (pain, biscuits secs...), si possible non raffinés.

Il convient d'éviter les viennoiseries (croissant, pain au chocolat, etc.), les barres chocolatées, les biscuits chocolatés ou fourrés, les céréales fourrées, les pâtes à tartiner et les pâtisseries contenant plus de 15% de matières grasses, qui apportent beaucoup plus de lipides et de glucides simples que le pain et les autres produits céréaliers.

*Recommandation nutrition complétée et mise à jour au 10 octobre 2011  
Ministère de l'économie, des finances et d'industrie*



» Le service de pédiatrie de l'université de Melbourne a étudié 200 enfants hyperactifs et les a soumis à un régime exempt de colorants, résultats: amélioration du comportement chez 150 enfants *Nutergia 2014*

« Au-delà des problèmes de poids, on observe effectivement des déséquilibres dans les apports nutritionnels. Par exemple, 8 à 20 % des nourrissons ont une anémie par carence en fer, 17 % des enfants de 6 à 12 ans présentent une hypercholestérolémie,...

La plupart des enfants de 0 à 3 ans ont une alimentation trop riche en protéines mais déficiente en lipides et en fer alors que les 3-6 ans consomment trop de graisses totales, surtout d'acides gras saturés et trop de saccharose au détriment des sucres complexes qui ne se retrouvent pas en quantités adéquates dans leurs prises alimentaires. »

