

NEW

# Enfants & ados: les besoins nutritionnels réévalués

Comme les connaissances évoluent constamment, les recommandations nutritionnelles pour l'enfant et l'adolescent ont, comme celles pour l'adulte, fait l'objet d'adaptations de la part du Conseil Supérieur de la Santé\* (CSS) en 2016. Voici en quelques chiffres et illustrations les principaux nouveaux repères.

**4 niveaux d'activité physique (PAL)**

**1,4** = sédentaire, faiblement actif  
**1,6** = modérément actif  
**1,8** = actif  
**2** = très actif

**EXEMPLE:**

- **Fille de 10 ans** modérément active (1,6): **1933 kcal/jour**
- **Garçon de 12 ans** actif (1,8): **2445 kcal/jour**

**Protéines:**  
un apport exprimé en g/kg/jour

**0,90 g/kg/jour À L'ÂGE DE 3 ANS**

**0,83 g/kg/jour ENTRE 18 ET 59 ANS**

Les valeurs recommandées pour les enfants et les adolescents **diminuent progressivement** après les premiers mois de vie pour atteindre celles qui s'appliquent aux adultes à l'âge de 18 ans.

**Glucides:**  
moins de sucres ajoutés!



Le CSS recommande des apports glucidiques proportionnellement comparables aux adultes.

Privilégier la consommation d'aliments riches en fibres alimentaires et en micronutriments comme les céréales complètes (par ex. pain gris), les pommes de terre, les légumineuses, les fruits et les légumes.

Référence:  
\* Avis n°9285 du Conseil Supérieur de la Santé de septembre 2016.

**Lipides:**  
vive les bons acides gras!

Recommandations nutritionnelles pour les lipides (>3 ans)

30-35% Lipides totaux

% DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL

- < 10% Acides gras saturés
- 10-20% Acides gras mono-insaturés
- 5-10% Acides gras poly-insaturés
- 4% Oméga-6 → LA
- 1% Oméga-3 → LNA

EPA + DHA: 250-500 mg/j

L'EFSA avance que l'apport recommandé pour les enfants âgés de plus de 3 ans devrait correspondre à celui des adultes (poissons gras **1 à 2 fois par semaine**, ce qui correspond à environ 250 mg/j d'EPA + DHA). Le CSS préconise **250 à 500 mg d'EPA + DHA par jour**.

**Eau de boisson**

1 litre par jour

**Changements pour le calcium & magnésium**

800 mg de 4 à 10 ans  
1150 mg de 11 à 18 ans  
**Légère réduction** de l'apport journalier recommandé en **CALCIUM** chez l'adolescent.

250-300 mg filles  
300-350 mg garçons  
**Augmentation** de l'apport journalier recommandé en **MAGNÉSIUM** entre 11 et 18 ans

**Iode**

1-10 ans: **90 µg/j**  
11-17 ans: **120 µg/j**

**Fer**

3-5 ans: **8 mg/j**  
6-9 ans: **9 mg/j**  
Garçons 10-17 ans et filles 10-13 ans: **11 mg/j**  
Filles 14-17 ans: **15 mg/j**

**Vitamine A**

3 ans: **250 µg/j**  
4-6 ans: **300 µg/j**  
7-10 ans: **400 µg/j**  
11-14 ans: **600 µg/j**  
Filles 15-18 ans: **650 µg/j**  
Garçons 15-18 ans: **750 µg/j**

**Vitamine D**

3-10 ans: **10 µg/j**  
11-18 ans: **10-15 µg/j**