

Alimentation Générale Enfants

Usage Nutrithérapeute

Consultation

1. **Ecouter !!!**
2. Selon l'objectif de la consultation, **posez les questions pertinentes. Cf liste ci-dessous. Le but: s'assurer d'être aligné avec les attentes et récolter un maximum d'informations pour cibler au mieux les conseils.**

Questions à poser lors de la consultation: liste non exhaustive

- Questions liées à la grossesse / naissance:
 - L'enfant a-t-il été conçu par fécondation in vitro ?
 - Comment s'est passée la grossesse?
 - Y-a-t-il eu un diabète de grossesse ?
 - L'enfant est-il né à terme ?
 - Quel était son poids de naissance, sa taille ?
 - L'enfant a-t-il été allaité ?
 - Comment s'est passée la diversification alimentaire ?
 - A-t-il eu des gastro-entérites lors de ces 2 premières années de vie ?
- Questions liées à l'immunité:
 - A-t-il eu des infections nécessitant des antibiotiques ?
 - A-t-il souvent des rhumes ?
 - A-t-il souvent des otites ?
 - A-t-il souvent des infections respiratoires ?
 - A-t-il des allergies ?
- Antécédents médicaux
 - A-t-il subi des interventions chirurgicales ?
 - Maladies : actuelles, passées, sujets à...
 - Prise de médicaments? De compléments
- Habitudes alimentaires
 - Détails de composition des repas ?
 - L'enfant mange-t-il entre les repas ?
 - Aliments préférés ?
- Troubles de la digestion ?
- Troubles de l'attention, difficultés de concentration ?
- Qualité, quantité de sommeil ?
- Activité physique ?
-

1. Recommandations alimentaires

En général:

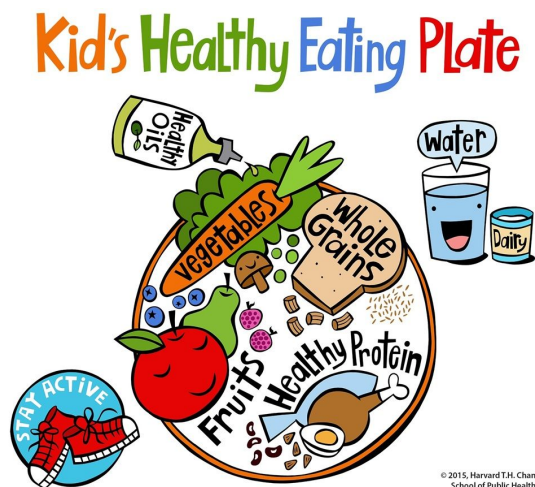
- Sensibiliser sur l'importance de réduire le sucre rapide : éviter tant que possible le sucré avant le goûter
- Sensibiliser sur la qualité des aliments: bio, limiter calories vides, additifs, perturbateurs endocriniens,....
- Surveiller la quantité de protéines, surtout animales: pas trop ni trop peu.
 - 10g d'aliment protéiné /année d'âge / jour
 - infos complémentaires ci-dessous

Petit-déjeuner: importance des protéines au petit déjeuner, accompagnées de glucides lents (IG bas)

Exemples:

- Protéines animales:
 - 1 Oeuf (mettre une limite en quantités par semaine: 4 max.) ,
 - charcuterie de qualité (le plus simple possible, non transformé, pas trop salé,... => jambon cuit, jambon cru. Mieux encore: une petite tranche du rôti de la veille.
 - fromages à pâte dure de lait de vache ou brebis/chèvre,
 - poisson, saumon fumé,....
- Protéines végétales:
 - flocons de céréales associées à des oléagineux, lait végétal, un peu de fruits, de cannelle / granola maison (peu sucré) /
 - préparations à base de céréales et légumineuses
 - Préparation à base de tofu
- Glucides à Index Glycémique bas:
 - Pain semi-complet
 - Galettes de flocons de céréales
 - Autre préparations non sucrées aux céréales

Midi: repas complet avec les bonnes proportions: ½ légumes - ¼ protéines - ¼ féculents (IG bas) - une càs d'une huile végétale de qualité riche en oméga 3 (noix, colza) ou olive



Collation:

- Remarque: collation du matin non nécessaire (si bon petit déjeuner)
- Aliments à privilégier: fruits, oléagineux, chocolat noir,...
- La collation/ goûter de l'après-midi doit être sucrée et mais saine:
 - fruits (frais de préférence)
 - oléagineux (si l'enfant n'aime pas penser aux poudres d'oléagineux ou purées incorporées dans des préparations: smoothies, yaourts, gâteaux, cookies,...), yaourts, chocolat noir,...
 - éventuellement chocolat noir (70% cacao)
 - éventuellement yaourt, biscuit artisanal, fruits séchés,....

Soir: repas le plus léger de la journée. Privilégier les végétaux.

- présence de légumes crus ou cuits
- présence de féculents à index glycémique bas
- Eviter de donner des protéines animales (viande surtout) à la fois le midi et le soir; c'est trop.

Boissons:

- l'eau reste la boisson de référence (sans sirop!)
- fruïtanes
- tisanes, thé léger
- éviter les boissons sucrées
- jus de fruits frais très occasionnellement (mieux encore: smoothies, pour le goûter)

Hygiène de vie

- o Activité physique
- o Sommeil: respecter les besoins de 9 à 11h de sommeil (infos complémentaires ci-dessous)
- o Oxygène: jeux / activités à l'extérieur
- o Environnement des repas: calme, posé

Compléments

- o Complément généraliste sans fer ni cuivre, aux dosages adaptés à l'enfant. Ex. Multigénics Junior
- o Vitamine D de septembre à avril (vérifier dosage): 400UI à 1000UI / jour selon l'âge et le statut. De préférence le soir.
- o Selon les besoins:
 - Magnésium => si utilisation de compléments pour adultes: les ramener au poids de l'enfant. (1 adulte = 60kg)
 - Oméga 3
 - Eskimo kids, Zenixx kids,...
 - si complément pour adultes, le ramener au poids de l'enfant

Documentation complémentaire

Apports de protéines pour les enfants

- Ligne directrice pour les parents: environ: 10g d'aliment protéiné par année d'âge par jour. Limite surtout pour la viande qui a tendance à être trop présente.
- Pour info: **(Conseil Supérieur de la Santé - Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016. Bruxelles : CSS;2016 Avis 9285).**

Tableau 13: Résumé des valeurs de référence pour les protéines

Âge (en années)	Besoins moyens minimums (g/kg poids/jour)	Apport recommandé (g/kg poids/jour)	Poids de référence (kg)		Apport recommandé (g/jour)	
			homme	femme	homme	femme
0,5	1,12	1,31	7,7	7,1	10	9
1	0,95	1,14	10,2	9,5	12	11
1,5	0,85	1,03	11,6	10,9	12	11
2	0,79	0,97	12,7	12,1	12	12
3	0,73	0,90	14,7	14,2	13	13
4	0,69	0,86	17,0	16,4	15	14
5	0,69	0,85	19,2	18,7	16	16
6	0,72	0,89	21,5	21,1	19	19
7	0,74	0,91	24,3	23,8	22	22
8	0,75	0,92	27,4	26,8	25	25
9	0,75	0,92	30,6	30,0	28	28
10	0,75	0,91	33,8	33,7	31	31
11	0,75 (h), 0,73 (f)	0,91 (h), 0,90 (f)	37,3	37,9	34	34
12	0,74 (h), 0,72 (f)	0,90 (h), 0,89 (f)	41,5	42,6	37	38

Sommeil: indications de la quantité

Combien d'heures de sommeil devons-nous avoir ?

	Si Heure de lever							durée totale
	06 h 00	06 h 15	06 h 30	06 h 45	07 h 00	07 h 15	07 h 30	
Alors Heure de coucher (sans sieste)								
5 ans	18 h 45	19 h 00	19 h 15	19 h 30	19 h 45	20 h 00	20 h 15	11h15
6 ans	19 h 00	19 h 15	19 h 30	19 h 45	20 h 00	20 h 15	20 h 30	11h00
7 ans	19 h 15	19 h 30	19 h 45	20 h 00	20 h 15	20 h 30	20 h 45	10h45
8 ans	19 h 30	19 h 45	20 h 00	20 h 15	20 h 30	20 h 45	21 h 00	10h30
9 ans	19 h 45	20 h 00	20 h 15	20 h 30	20 h 45	21 h 00	21 h 15	10h15
10 ans	20 h 00	20 h 15	20 h 30	20 h 45	21 h 00	21 h 15	21 h 30	10h00
11 ans	20 h 15	20 h 30	20 h 45	21 h 00	21 h 15	21 h 30	21 h 45	09h45
12 ans	20 h 30	20 h 45	21 h 00	21 h 15	21 h 30	21 h 45	22 h 00	09h30