

# 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 <b>Heure de lever</b> |         |         |         |         |         |         | durée totale |
|---|--------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|
|   | 06 h 00                  | 06 h 15 | 06 h 30 | 06 h 45 | 07 h 00 | 07 h 15 | 07 h 30 |              |
| Alors <b>Heure de coucher (sans sieste)</b> |                          |         |         |         |         |         |         |              |
| 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        |