

Détermination des besoins nutritionnels des enfants
en bonne santé : individuel

	1 à 3 ans filles et garçons	3 à 7 ans filles et garçons	7 à 10 ans filles et garçons
Energie (Martin 2001)	Selon âge et poids, en fonction du NAP (voir annexe A5.4)		
Protéines (Martin 2001)	0.9 g/kg/j 5 à 10% de l'AET apport de sécurité 10 à 12 g/j	0.9 g/kg/j 5 à 10% de l'AET apport de sécurité 14 à 18 g/j	0.9 g/kg/j 5 à 10% de l'AET apport de sécurité 20 à 24 g/j
Lipides (Martin 2001)	40 à 45% de l'AET acides gras : idem nourrisson	30 à 35% de l'AET acides gras : idem adulte	
Glucides (Martin 2001)	50 à 55% de l'AET		
Fibres (Martin 2001)	" Age + 5 " g / jour		
Apports hydriques (Martin 2001)	1.5 ml / kcal		
Vitamines (Martin 2001)	Vitamine C : 60 mg Vitamine D : 10 µg Vitamine A : 400µg	Vitamine C : 75 mg Vitamine D : 5 µg Vitamine A : 450µg	Vitamine C : 90 mg Vitamine D : 5 µg Vitamine A : 500µg
Minéraux-oligo éléments (Martin 2001)	Calcium : 500 mg Magnésium : 80 mg Fer : 7 mg	Calcium : 700 mg Magnésium : 130 mg Fer : 7 mg	Calcium : 900 mg Magnésium : 200 mg Fer : 8 mg

CAS PARTICULIERS DU SACCHAROSE ET DE L'ALCOOL

Saccharose	10% AET max (Martin 2001)
Alcool	☠ consommation dangereuse