

Détermination des besoins nutritionnels des enfants en bonne santé : individuel

FICHE TECHNIQUE

	10 à 13 ans filles et garçons	13 à 16 ans filles et garçons	16 à 19 ans filles et garçons
Energie (Martin 2000)	(MB x NAP) + Ec (cf annexe) MB : métabolisme de base, NAP : niveau d'activité physique, Ec : dépenses de croissance		
Protéines (Martin 2000)	0.9 g / kg poids 10 à 15% de l'AET apport de sécurité 28 à 34 g/j	0.9 g / kg poids 10 à 15% de l'AET apport de sécurité filles : 38 à 44 g/j garçons : 36 à 48 g/j	0.9 g / kg poids 10 à 15% de l'AET apport de sécurité filles : 44 g/j garçons : 50 g/j
Lipides	30 à 35% de l'AET (Martin 2000) acides gras : idem adulte		
Glucides	50 à 55% de l'AET (Martin 2000)		
Fibres	25 à 30 g/j (Martin 2000)		
Boissons	1000 à 1500 ml/j (Martin 2000)		
Vitamines (Martin 2000)	Vitamine C : 100 mg Vitamine D : 5 µg Vitamine A : 550µg	Vitamine C : 110 mg Vitamine D : 5 µg Vitamine A (filles): 600µg Vitamine A (garçons): 700µg	Vitamine C : 110 mg Vitamine D : 5 µg Vitamine A (filles): 600µg Vitamine A (garçons): 800µg
Minéraux-oligo éléments (Martin 2000)	Calcium : 1200 mg		
	Magnésium : 280 mg/j Fer : 10 mg/j	Filles : Magnésium : 370 mg/j Fer : 16 mg/j Garçons : Magnésium : 410 mg/j Fer : 13mg/j	

CAS PARTICULIERS DU SACCHAROSE ET DE L'ALCOOL

Saccharose	10% AET max (Martin 2000)
Alcool	☠ consommation dangereuse

- ↳ Evaluation poids et âge de référence (0 à 18 ans) :
- utilisation de la courbe de croissance staturo-pondérale Prader Largo et coll. (1989)
 - utilisation courbe BMI, Rolland Cachera MF, Sempé M, et coll. (1982)
- ↳ Adaptation valeurs énergie et protéines, EDG / EO mai 01