

Détermination des besoins nutritionnels des enfants  
en bonne santé : individuel

**FICHE TECHNIQUE**  
Annexe 10 / 18 ans

<b>Energie</b> (Martin 2000)	<b>(MB x NAP) + Ec</b>
	MB : métabolisme de base, NAP : niveau d'activité physique, Ec : dépenses de croissance

Méthodologie de calcul de l'apport énergétique conseillé :

- ❖ Bilan taille / poids : outils de référence « courbe de taille et de poids » Prader, Largo et coll., 1989
- ❖ Calcul BMI et bilan : outils de référence « courbe BMI » Rolland Cachera, Sempé et coll., 1982
- ❖ Poids et taille de référence : poids et taille réels
- ❖ Calcul du MB : formule de référence ; FAO, OMS, UNU, 1986 ; validée par Vermorel, 2000, in Apports nutritionnels conseillés pour la population française, Martin 2000

**Garçons**                       $MB_{(kcal)} = (16.587 \times \text{Poids}) + (0.769 \times \text{Taille}) + 572$

**Filles**                               $MB_{(kcal)} = (7.385 \times \text{Poids}) + (4.819 \times \text{Taille}) + 217$   
Poids en kg, taille en cm

- ❖ Détermination du NAP : selon anamnèse des activités (cibler Télé/ordinateur, déplacements, sports à l'école et le week end et activité sportive extra scolaire )

Tableau 3 ■ Exemples d'emploi du temps d'adolescents, correspondant à quelques niveaux d'activité physique (durées en heures, moyennes journalières sur une semaine)

Niveau d'activité physique	1,45	1,6	1,8	2,0	2,2
Sommeil et sieste	9,5	9,5	9,3	9,2	9,0
Télévision, micro-ordinateur	3,5	3,1	2,0	1,0	0
Activités diverses, assis	9,0	8,5	7,5	7,0	6,5
Activités légères, debout	0,5	0,5	2,0	1,5	1,5
Activités modérées (récréation, jeux peu actifs)	1,3	1,6	1,2	1,5	2
Activités moyennes (marche, travail manuel, jeu actif, vélo)	0,2	0,3	1,0	2,2	3,0
EPS, GRS, entraînement	0	0,5	1,0	1,5	1,7
Compétition	0	0	0	0,15	0,3

EPS : éducation physique et sportive ; GRS : gymnastique rythmique et sportive.

- ❖ Choix de Ec en fonction du sexe, du poids et de la taille

Filles			Garçons		
Poids (kg)	Taille (cm)	Ec (kcal)	Poids (kg)	Taille (cm)	Ec (kcal)
30	135	120	30	135	94
35	143	120	35	143	98
40	150	170	40	100	100
45	156	170	45	156	122
50	161	120	50	163	107
55	162	100	55	169	83
60	170	30	60	173	60
65	172	30	65	175	50
70	178	20	70	180	50
			75	185	40
			80	190	40