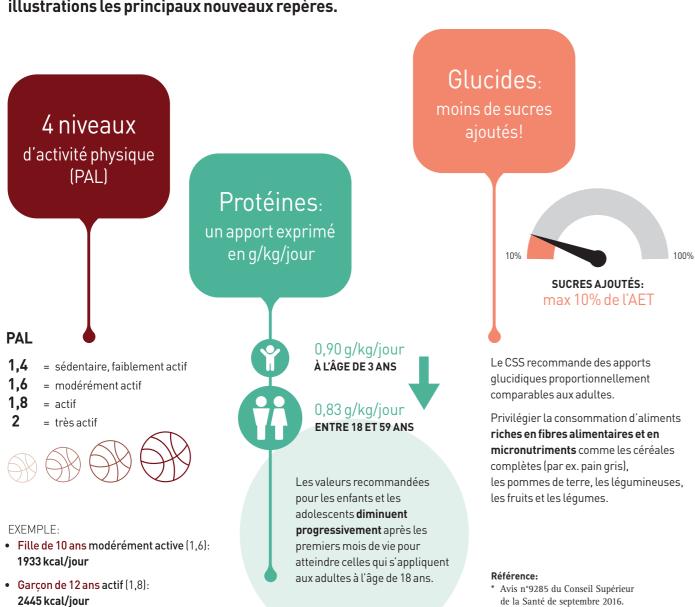


## Enfants & ados:

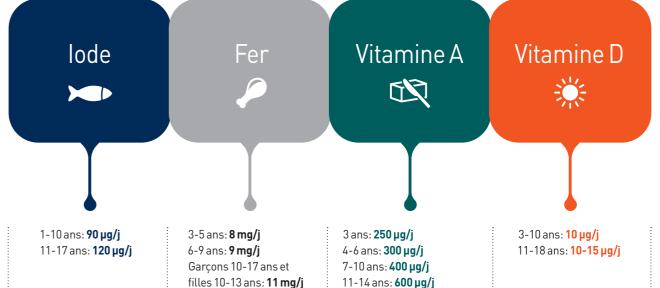
## les besoins nutritionnels réévalués

**NEW** 

Comme les connaissances évoluent constamment, les recommandations nutritionnelles pour l'enfant et l'adolescent ont, comme celles pour l'adulte, fait l'objet d'adaptations de la part du Conseil Supérieur de la Santé\* (CSS) en 2016. Voici en quelques chiffres et illustrations les principaux nouveaux repères.



## Lipides: vive les bons acides gras! Eau % DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL de boisson Recommandations nutritionnelles <10% Acides gras saturés pour les lipides (>3 ans) Changements 10-20% Acides gras pour le mono-insaturés calcium & magnésium 5-10% Acides gras poly-insaturés 4% Oméga-6 → LA 1% Oméga-3 → LNA EPA + DHA: 250-500 mg/j par joui L'EFSA avance que l'apport recommandé 800 mg de 4 à 10 ans pour les enfants âgés de plus de 3 ans devrait 1150 mg de 11 à 18 ans correspondre à celui des adultes (poissons gras Légère réduction de l'apport journalier 1 à 2 fois par semaine, ce qui correspond recommandé en CALCIUM chez l'adolescent. à environ 250 mg/j d'EPA + DHA). Le CSS préconise 250 à 500 mg 250-300 mg filles d'EPA + DHA par jour. 300-350 mg garçons Augmentation de l'apport journalier recommandé en MAGNÉSIUM entre 11 et 18 ans



Filles 15-18 ans: **650 μg/j** 

Garçons 15-18 ans: **750 μg/j** 

Filles 14-17 ans: 15 mg/j

1 litre