

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



ALIMENTATION DES NOURRISSONS ET DES ENFANTS

PRÉVENIR LES CARENCES EN CALCIUM CHEZ L'ENFANT ET DONC L'OSTÉOPOROSE À L'ÂGE ADULTE.

De 0 à 3 ans, les besoins en calcium sont de 400 à 600mg par jour.

Ils sont largement couverts lorsque l'alimentation du nourrisson est exclusivement lactée et, après la diversification, lorsqu'il consomme 3 biberons par jour soit 500 ml de lait. Or il est constaté souvent un apport insuffisant chez des enfants qui consomment peu de produits laitiers.

Entre 3 ans et 14 ans les besoins en calcium sont de 600mg à 900mg et à l'adolescence 1200mg par jour.

Les équivalents du lait en calcium :

180 mg de calcium	= 150 ml de lait de vache
	= 300 ml de lait 1 ^{er} âge
	= 200 ml de lait 2 ^{eme} âge
	= 180 ml de lait de croissance
	= 1 yaourt
	= 3 petits suisses de 60g
	= 20g de gruyère
	= 45g de camembert
	= 90g de fromage fondu

Le calcium se trouve également en quantité non négligeable dans les fruits et légumes. Ils doivent avoir une place prépondérante dans l'alimentation des enfants. 800g de fruits et légumes conseillé par jour apportent en moyenne 250mg de calcium.

Un apport calcique insuffisant pendant l'enfance a habituellement peu ou pas de conséquences immédiates. En revanche, **la carence en calcium dans les premières années de vies augmente le risque d'ostéoporose et de fractures osseuses à l'âge adulte, et ceci surtout chez les femmes**

après la ménopause. Le capital minéral osseux se constitue pour l'essentiel durant l'enfance et l'adolescence.