

Prise alimentaire et digestion

La succion, la déglutition et plus tard la mastication nécessitent la coordination de fonctions sensitives, motrices (musculaires) et cérébrales. Les réflexes de succion et de déglutition sont certes présents dès la naissance mais d'autres fonctions doivent impérativement mûrir pour rendre possible la prise alimentaire. Il en est de même pour certaines fonctions digestives qui atteignent pratiquement leur maturité chez l'enfant de deux ans. L'absorption des graisses et de l'amidon (forme végétale de stockage du sucre) ne pose alors plus de difficulté majeure, ce qui n'est pas le cas chez le nouveau-né.

Le transit digestif (intervalle de temps entre l'ingestion alimentaire et l'excrétion) est de 30 à 40 heures chez les enfants de 1 à 4 ans, c'est-à-dire à peine plus court que chez l'adulte. La composition de l'alimentation influence néanmoins fortement le temps de transit qui est allongé par la présence de graisses et raccourci par les aliments riches en

fibres comme les fruits et les légumes, les produits à base de céréales complètes et les légumineuses. A partir de la seconde année, les enfants vont à selle une à deux fois par jour. Ils arrivent à contrôler la défécation lorsqu'ils peuvent l'empêcher délibérément, ce qui est généralement de règle à l'âge de trois ans.

L'importance de la prise alimentaire quotidienne varie bien entendu d'enfant à enfant. Cela dépend en partie de la constitution génétique. Il convient aussi de noter qu'il est à peine possible de se faire une juste idée de l'importance de la prise alimentaire si elle n'est pas mesurée avec précision. Les habitudes alimentaires sont sujettes à de nettes variations chez un enfant



en bonne santé. Il préfère les carottes aujourd'hui et demain, ce sont les bâtonnets de poisson qui ont la cote. Il lui arrive d'être insatiable avec un appétit d'ogre alors que les meilleurs bons ne lui disent plus rien le lendemain. Ces variations de la prise alimentaire vers le haut ou vers le bas n'ont aucune incidence sur le poids si elles ne durent pas trop longtemps. Les parents devraient par contre s'adresser à un spécialiste si le comportement alimentaire devient préoccupant pendant plusieurs jours ou semaines, qu'il s'agisse d'un manque d'appétit marqué ou encore d'ingestions alimentaires abondantes et fréquentes. Afin de permettre aux parents d'évaluer si leurs enfants se nourrissent relativement sainement et de manière variée, des spécialistes ont établi des directives générales. On peut par exemple se référer à celles établies par l'institut de recherche en nutrition de l'enfant (Forschungsinstitut für Kinderernährung) de Dortmund.

Type et quantité de produits alimentaires recommandés pour une alimentation saine

Quantité	2-3 ans	4-6 ans	7-9 ans
<i>abondante</i>			
Boissons ml/jour	700	800	900
Pain/flocons de céréales g/jour	120	170	200
Pommes de terre, pâtes, riz, céréales g/jour	100	120	140
Légumes g/jour	120	180	200
Fruits g/jour	120	180	200
<i>pondérée</i>			
Lait et produits laitiers ml-g/jour	330	350	400
Viande, saucisses g/jour	50	60	70
Œufs pièces/semaine	1-2	2	2
Poisson g/semaine	70	100	150
<i>restreinte</i>			
Margarine, huile, beurre g/jour	15	20	25

Sources:

1. Ute Alexy, Mathilde Kerstin: Was Kinder essen – und was sie essen sollten, 1999 Hans Marseille Verlag GmbH München
2. Optimix, Empfehlung für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen (AID, Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, DGE)