

# Nutrition de l'enfant : généralités

## Besoins nutritionnels de l'enfant

<b>EAU</b>	Nouveau-né	120 mL / kg / j
	Grand enfant	40 à 80 mL / kg / j
	<b>&gt;&gt; 1,5 L / m<sup>2</sup> / 24h</b>	
<b>ENERGIE</b>	1 et 2 mois	120 kcal / kg / j
	5 à 8 mois	110
	1 à 3 ans	100
<b>PROTEINES</b>	Avant 6 mois	2,2 g / kg / j
	6 mois à 3 ans	2,0
+ vitamines : A, D, C, B9		
+ minéraux : Fer, K, Mg, iode		
+ oligoéléments : zinc, sélénium, cuivre		
<b>Surface corporelle (m<sup>2</sup>) : <math>SC = \frac{4 \times P + 7}{P + 90}</math></b>		

## Prévention primaire : éducation nutritionnelle

Afin d'améliorer l'état nutritionnel à long terme, il est indispensable d'améliorer les connaissances des parents, et notamment des mères, sur les besoins de l'enfant :

- Encourager l'allaitement maternel et sevrage progressif
- Composition de repas équilibrés, variés
- Utilisation d'aliments locaux et abordables financièrement
- Règles d'hygiène

## Evaluation de l'état nutritionnel de l'enfant

L'évaluation se fait principalement par le suivi de la courbe de croissance (taille et poids), afin de détecter les malnutritions latentes (ralentissement de la courbe), détecter un événement pathologique (ex : diarrhée) ou encore évaluer la gravité d'une déshydratation. Or cette méthode ne convient pas à l'urgence, pour un enfant vu pour la première fois sans suivi antérieur connu.

Des abaques (OMS) mettant en lien le poids et la taille permettent de diagnostiquer une malnutrition aiguë qui n'aurait pas encore impacté la taille.

Par ailleurs, pour les enfants de moins de 5 ans, le périmètre brachial permet de diagnostiquer rapidement, sur le terrain, des populations d'enfants dénutris (camps...).

### Périmètre brachial

**12.5 cm**

**13.5 cm**

**Malnutrition grave**

**I**

**Malnutrition modérée**

**I**

**Pas de malnutrition**