

## ■ TABLEAU DES BESOINS ■

### Nutritionnels

#### 1. Définition

Les besoins nutritionnels sont donnés en comparaison des besoins d'un adulte de 25 ans, d'activité moyenne, appelé adulte de référence.

Les besoins de cet adulte de référence sont notés \*\*, les besoins plus importants sont notés \*\*\*, les besoins moins importants sont notés \*, les besoins variables en fonction des conditions de vie et en particulier l'activité physique sont notés (\*).

Un sédentaire est une personne qui a une activité physique réduite.

Un travailleur de force est une personne qui a une activité physique importante.

BESOINS NUTRITIONNELS	INDIVIDUS EN PERIODE DE CROISSANCE		ADULTES valeurs exprimées en KJ				
	Enfant en KJ	Adolescent en KJ	Adulte de référence	Sédentaire	Travailleur de force	Femme enceinte	Personnes âgées
Besoin plastique	***	***	**	**	**	***	* (*)
Besoin fonctionnel	***	***	**	**	**	***	* (*)
Besoin énergétique	***	***	**	*	***	** (*)	* (*)
Apport énergétique conseillé	7550 à 9000	<b>Fille :</b> 8950 <b>Garçon de 13 à 15 ans :</b> 10370 <b>Garçon de 16 à 19 ans :</b> 12000	<b>Femme :</b> 8400 <b>Homme :</b> 11300	<b>Femme :</b> 7500 <b>Homme :</b> 8800	<b>Femme :</b> 9200 <b>Homme :</b> 14600	Supplément de 630 au 1 <sup>er</sup> trimestre  puis de 1045 au 2 <sup>ème</sup> et 3 <sup>ème</sup> trimestre	De 6270 à 8778