

## Les produits de la ruche pour les enfants

L'enfance et l'adolescence sont des périodes de la vie non homogènes. Ceci signifie que, physiologiquement, l'organisme subit une succession de phases de forte et de faible croissance. C'est au cours de cette période que l'enfant va devoir se développer tant sur le plan physique que mental.

Les besoins énergétiques, et les micro-nutriments associés qui en découlent, doivent tenir compte d'une part de la vitesse de croissance liée à l'âge de la puberté, et d'autre part des nombreuses activités liées aux processus d'apprentissage (autant intellectuel que physique).

### L'importance du petit déjeuner

Il est clairement admis que le petit déjeuner est un repas essentiel car il doit couvrir au moins 25 % de l'apport énergétique total et des besoins en micro-nutriments associés.

Les résultats de la dernière enquête nutritionnelle française, réalisée par le CREDOC (2013), révèlent que seulement 75 % des enfants de moins de 11 ans prennent tous les jours un petit déjeuner, et ce chiffre décroît à 60 % pour les 11-14 ans. Cette étude révèle également que, sur les enfants qui prennent un petit déjeuner, seuls 30 % d'entre eux consomment un petit déjeuner complet comprenant un aliment céréalier, un produit laitier, un fruit et une boisson chaude ou froide.



© Christelle BOUYOUX (La Montagne)

La conséquence de cela est que les enfants en âge scolaire ont des niveaux d'apports en vitamines, minéraux et micro-nutriments inférieurs aux ANC (apports nutritionnels conseillés). Ceci peut expliquer pourquoi bien des études ont mis en évidence que la consommation d'un petit déjeuner est favorable aux processus intellectuels, notamment chez les enfants d'âge scolaire, en favorisant les processus d'apprentissage et de mémorisation.

Parallèlement, au cours de cette période de la vie, les enfants consultent en moyenne leur médecin plus de 1,6 fois par hiver pour des infections ORL (rhinopharyngite, otite, angine...). Même si ces infections sont le plus souvent bénignes, elles ont des conséquences directes et indirectes sur le plan individuel, social et économique (absentéisme scolaire, arrêt de travail des parents, coûts médicaux...).

Elles ont aussi des répercussions sur le plan de la santé des enfants puisque cela se traduit par une augmentation de l'utilisation d'antibiotiques, par-



© Nathalie BOYER (UNAF)