

**Option : 1<sup>ère</sup> année(toute option)**

**Module : Nutrition**

**PEPM : Mme F.Boudella**

## **Notion d'équilibre alimentaire**

### **Définition**

La fonction première de l'alimentation est de maintenir l'organisme en bonne santé. Il est donc nécessaire d'apporter chaque jour la quantité et la qualité d'aliments dont le corps a besoin .

Aucun aliment n'ayant en lui la totalité des nutriments indispensables à notre organisme, à nous d'équilibrer notre alimentation tout en conservant le plaisir de manger.

### **Composition de La ration alimentaire**

La ration alimentaire quotidienne doit apporter en quantité suffisante, à partir de tous les groupes d'aliments :

- les macronutriments** : glucides, lipides et protides, sources de l'énergie nécessaires à l'entretien et au fonctionnement de l'organisme ;
- les acides aminés et les acides gras essentiels ;
- les micronutriments** indispensables au fonctionnement cellulaire : ions minéraux, oligo éléments et vitamines
- l'eau et la cellulose.**

La ration alimentaire doit respecter ces équilibres essentiels. Il est conseillé de prendre trois repas par jour pour un apport énergétique reparti ainsi :

20 à 25% au petit déjeuner, 40 à 45% au déjeuner, 25 à 30% au dîner.

La ration alimentaire moyenne d'un homme adulte ayant une faible activité physique est environ 2400 Kcal/jour

.Qu'elle que soit la quantité des calories préconisées, on recommande d'apporter :

50 à 55 % de l'énergie sous forme de glucides kcal), 10 à 15 % sous forme de protéines soit environ 250 à 300g par jour pour un adulte, dont 1/5 sous forme de sucres rapides (sucre) et le reste sous forme de sucres complexes (amidon).

30 à 35 % sous forme de lipides soit environ 70 à 100g par jour pour un adulte, avec une répartition entre les acides gras saturés (25%), mono-insaturés (50%) et polyinsaturés (25%).

10 à 15 % sous forme de protéines soit environ 60 à 80g par jour pour un adulte.

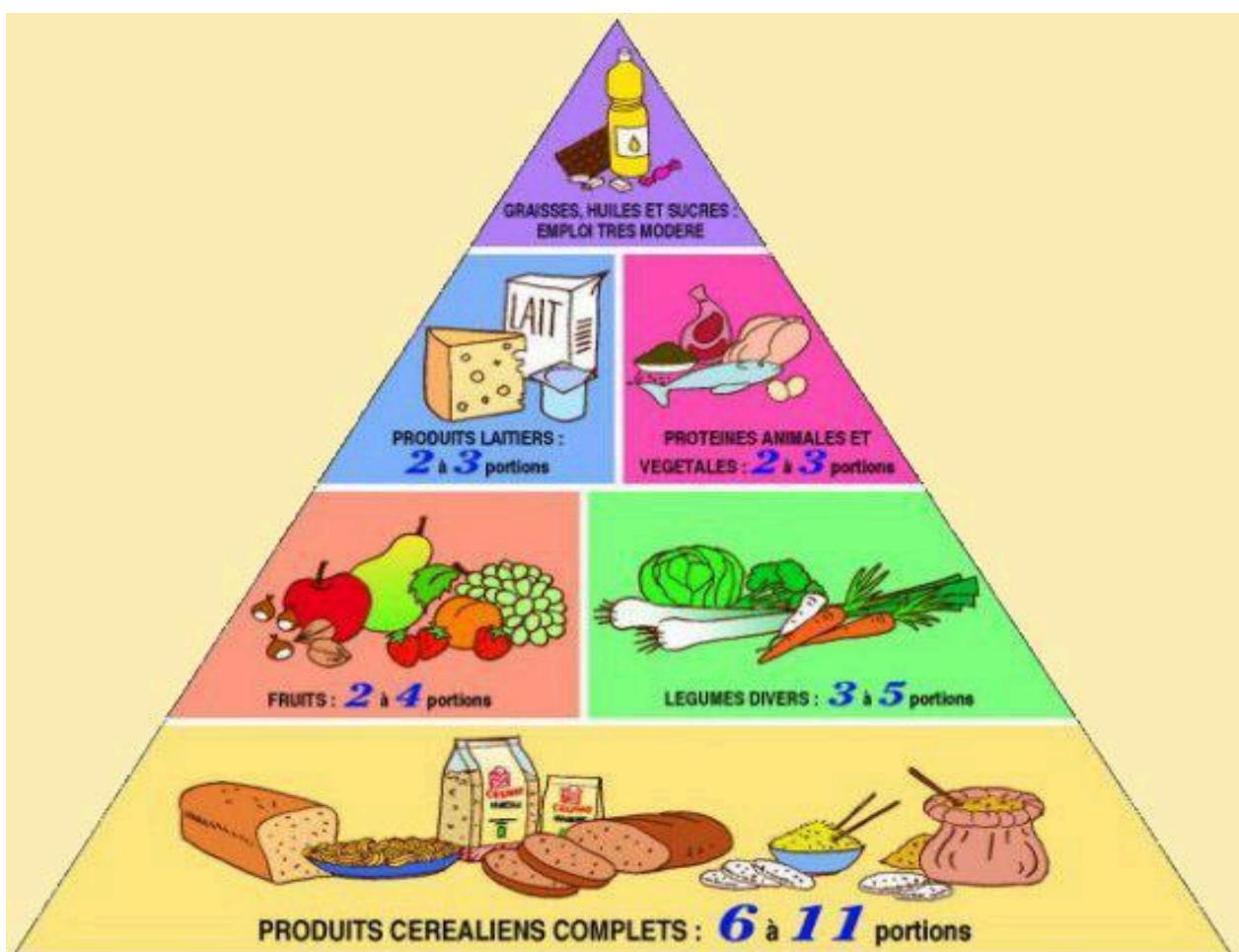
## Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut apporter trois types d'aliments

**1-Les aliments bâtisseurs** nécessaires à la formation de la masse musculaire et de l'ossature de notre corps. On y trouve deux sous-groupes : les aliments riches en protides d'origine animale (viande, œufs, poissons) et les aliments riches en calcium (lait, fromages).

**2-Les aliments énergétiques** qui fournissent non seulement l'énergie nécessaire au fonctionnement des cellules du corps, mais aussi les substances de réserve.

On y trouve deux sous-groupes : les aliments riches en matières grasses (beurre, huile, noix, charcuterie) et les aliments riches en amidon ou en sucre (pain, pâtes, pommes de terre, riz, sucre, confiture).

**3-Les aliments fonctionnels** qui apportent les fibres nécessaires au bon fonctionnement des intestins, les vitamines et les sels minéraux indispensables au métabolisme cellulaire (légumes, fruits, légumes).



## Qu'est-ce qu'une portion ?

La quantité d'aliments qui constitue une portion dans chaque groupe est listée ci-dessous.

### Pain, Céréales, Riz et Pâtes

- 1 tranche de pain ; 30g de céréales pour petit-déjeuner
- $\frac{1}{2}$  bol de céréales cuites ou une assiette de pâtes

### Légumes

- 1 bol de légumes-feuilles crus
- $\frac{1}{2}$  bol d'autres légumes cuits ou crus et émincés

### Fruits

- 1 pomme, banane, orange moyenne
- $\frac{1}{2}$  bol de fruits cuits ou en conserve
- $\frac{3}{4}$  de tasse de pur jus de fruit (100 % fruits)

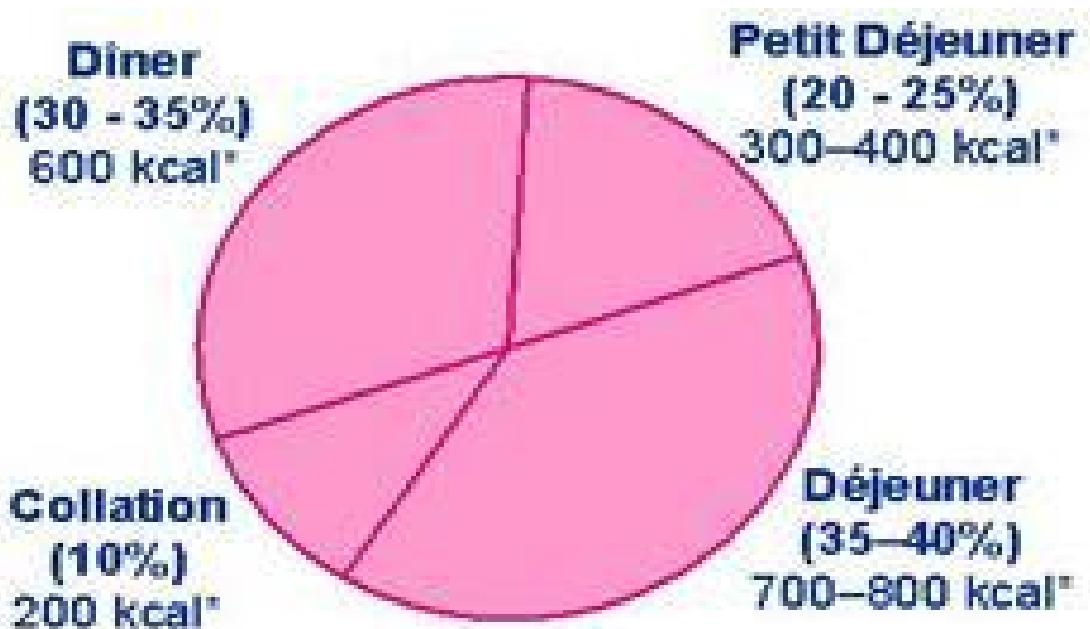
### Lait, Yogourt, Fromage

- 1 tasse de lait
- ou 1 yaourt
- 60 à 90 g de fromage

### Viande, Volaille, Poissons, Légumes secs, Œufs...

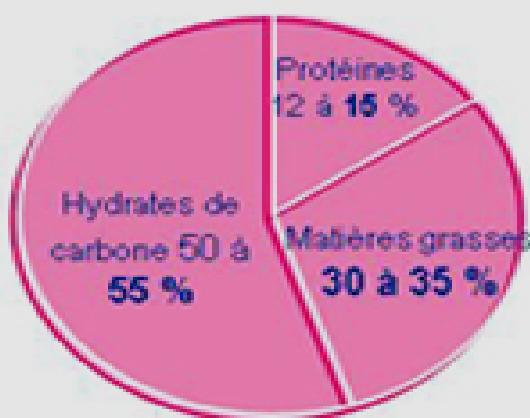
- 60 à 90 g de viande maigre, volaille ou poisson
- $\frac{1}{2}$  tasse de légumes secs cuits ou 1 œuf
- 2 cuillérées à soupe de purée de noisette comptent comme 30 g de viande maigre

### La répartition journalière

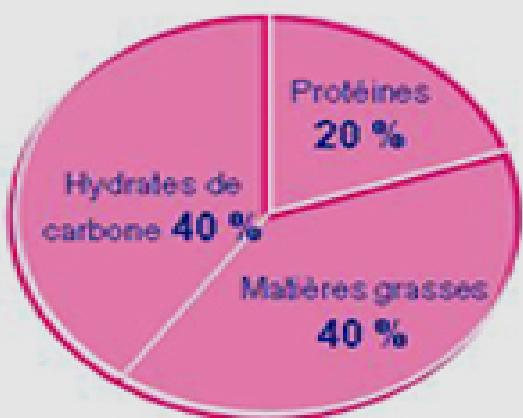


### Répartition de l'énergie

Pour les adultes en bonne santé...



**UN RÉGIME  
ÉQUILIBRÉ**



**UN EXEMPLE DE RÉGIME  
DÉSÉQUILIBRÉ**

DE L'ÉNERGIE POUR LA VIE