Option : 1ère 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%).

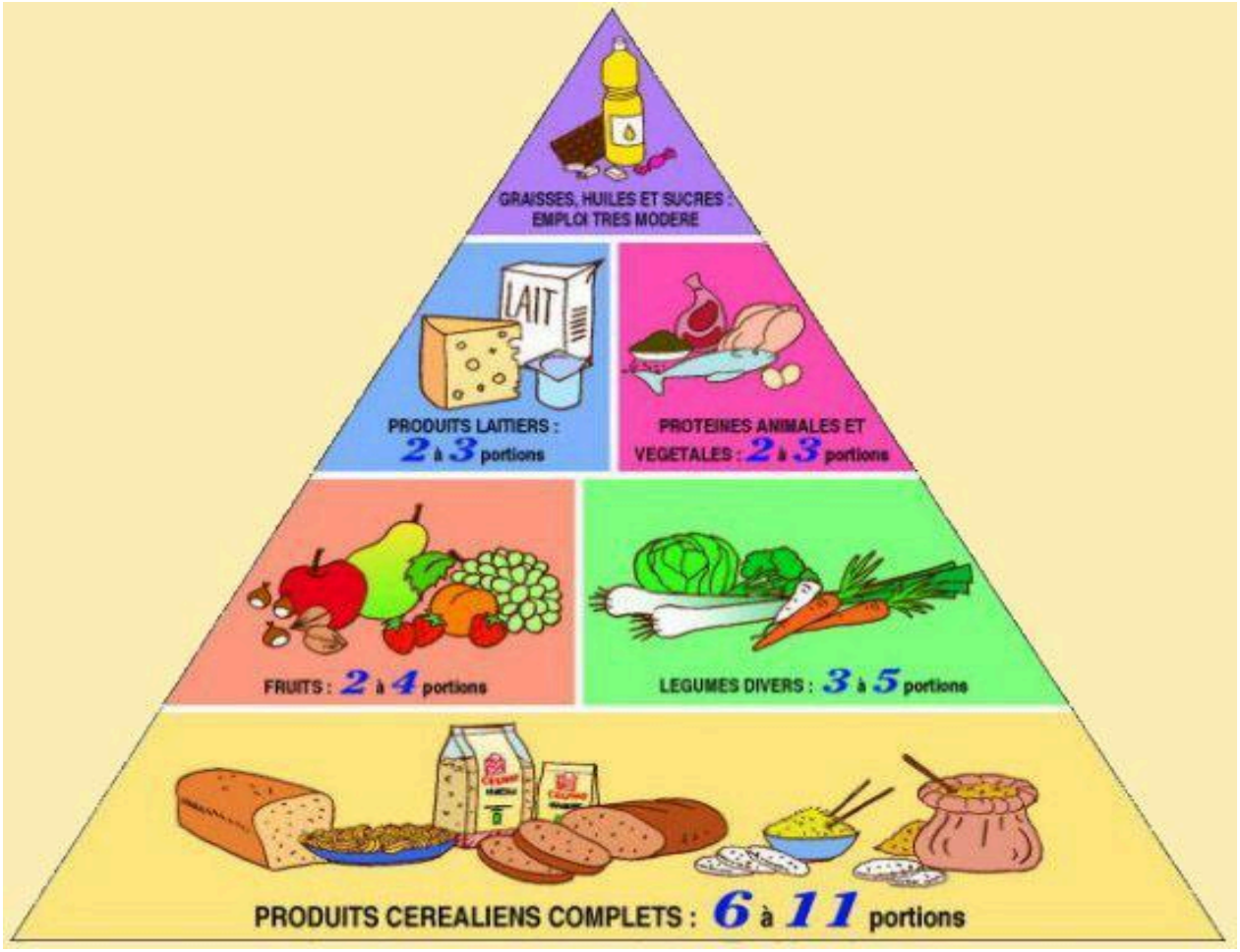
10 à 15 % sous forme de protéines soit environ 60 à 80g par jour pour un adulte.

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, verdures).



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
- ½ bol de céréales cuites ou une assiette de pâtes

Légumes

- 1 bol de légumes-feuilles crus
- ½ bol d'autres légumes cuits ou crus et émincés

Fruits

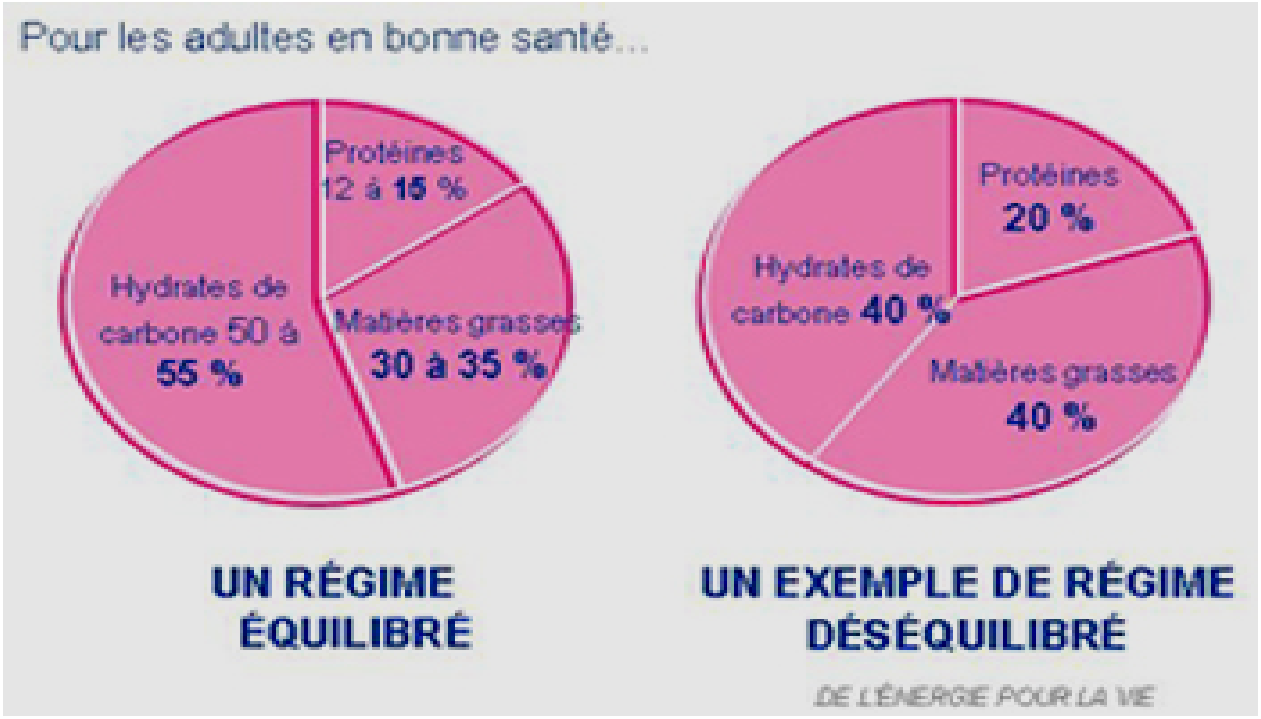
- 1 pomme, banane, orange moyenne
- ½ bol de fruits cuits ou en conserve
- ¾ de tasse de pur jus de fruit (100 % fruits)

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
- ½ tasse de légumes secs cuits ou1 œuf
- 2 cuillérées à soupe de purée de noisette comptent comme 30 g de viande maigre

La répartition journalière

Répartition de l'énergie