

S11 Principes de base d'une alimentation équilibrée.

Objectif : Adopter une alimentation équilibrée en fonction des contraintes socioprofessionnelles.

Notre alimentation doit être source de plaisir mais surtout satisfaire les besoins de notre corps.

Besoin énergétique	Besoin fonctionnel	Besoin de croissance
 <p>Glucides « sucre » Lipides « gras » apportent énergie.</p>	 <p>Eau, vitamines et minéraux participent au fonctionnement du corps.</p>	 <p>Protéines, eau et minéraux (calcium (Ca), phosphore(P)) participent à la croissance et la réparation du corps humain.</p>
Le corps utilise de l'énergie pour maintenir sa température à 37°C et pour son activité.	Le corps utilise certains éléments pour son fonctionnement : par exemple la vitamine A pour la vue.	Le corps construit ou répare ses cellules. Ex : calcium, phosphore et vitamine D sont utilisés pour les os.

1 Approche sociologique de l'alimentation.

Notre alimentation dépend de nombreux facteurs comme par exemple la culture, les finances, la géographie du pays, l'activité professionnelle, le mode de vie etc. ...

Dans certains pays on ne mange que deux fois par jour ; dans d'autres c'est quatre.

Les pays développés consomment plus de viandes que les pays émergents...

En Asie, on consomme plus de riz que de blé (lié à la géographie et au climat: mousson)

2 Principes généraux de l'équilibre alimentaire.



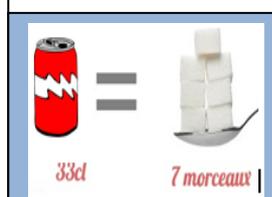
Structure des repas :

- Fruits et/ou légumes. (crus ou cuits en entrée)
- Un féculent (pain, riz, blé, pâtes, pomme de terre etc.)
- Viande, poisson ou œuf. (une fois/jour cela suffit !)
- Un produit laitier.
- Fruits et/ou légumes (crus ou cuits)
- Eau à volonté.

Exemple de menu :

- 150 g carottes râpées.
- 20 g vinaigrette
- 120 g de viande de bœuf
- 200 g de pâtes sauce tomate/ 30 g de gruyère
- pain et 15 g de beurre
- Une poire
- Eau à volonté

- ✓ L'alimentation s'équilibre sur une journée
- ✓ Associer féculents avec des légumes (sandwich crudités, nouilles aux légumes etc.)
- ✓ Attention au sucre et graisses cachées : (Eviter mayonnaise, frite, viande, gâteau, soda etc.)
- ✓ L'eau est la meilleure boisson.
- ✓ Consommer des aliments solides et volumineux pour couper la faim. (Préférer le pain au gâteau, pomme au lieu de jus)
- ✓ Une portion de viande poisson ou œuf suffit



	Petit déjeuner 25% de l'énergie de la journée
	Déjeuner 40% de l'énergie de la journée
	Dîner 35% de l'énergie de la journée