

1- Fonction de Nutrition : La nutrition

1° Les différents types d'aliments

- Origine des aliments :

animale

végétale

organiques (protides acides aminés, lipides acides gras/glycérol, glucides glucose) OU minérale

- Types d'aliments

Aliments simples : constitués d'1 des 3 catégories d'aliments organiques (glucide, lipide, protide)

Aliment composés : constitués de 2 ou 3 catégories d'aliments simples

Aliments complets : constitués des 3 catégories (ex : lait : lipide + protide + glucide)

- Rôle des aliments

Les aliments peuvent être : **bâtisseurs** (protides, lipides, calcium), car participent à la fabrication de notre propre matière (1-2-3-4-5)
énergétiques (corps gras et sucres), apportant de l'NRJ pour le fonctionnement de la « machine » (3-4)
protecteurs (vitamines, fibres) contribuent au bon fonctionnement de l'organisme (5 – 6)

Les aliments ingérés ont plusieurs **fonctions** : *produire de l'énergie, fabriquer de la matière, participer au fonctionnement de l'organisme.*

2° Besoins alimentaires : l'alimentation équilibrée satisfait les besoins quotidiens

Besoins alimentaires énergétiques pour fournir le « carburant »

Même au repos, un organisme a une dépense énergétique destinée au fonctionnement minimal (activité cellulaire, cœur)

↳ c'est le métabolisme de base = 7000 kilo joules par jour

Dès que l'on exerce une activité, il ↗.

- Besoins qualitatifs : amener toutes les catégories d'aliments

FAMILLE	ALIMENTS	APPORTS PARTICULIERS
1 - Viandes	Viandes, Poissons, Œufs	Protides, Lipides
2 - Laitages	Lait, Fromage	Lipides, Protides, Calcium, Sels minéraux
3 - Matière grasses	Huile, Beurre, Fruits gras, Charcuterie	Lipides
4 - Céréales et assimilés	Pâtes, Pain, Riz, Pomme de terre	Glucides (sucres lents)
5 - Fruits et Légumes	Crus ou cuits	Glucides (sucres rapides), Fibres, Cellulose
6 - Sucres et produits sucrés	Confiture, Miel, Chocolat	Glucides à assimilation rapide

- Besoins quantitatifs

L'eau apparaît d'une nécessité absolue (corps= 66%d'eau), mais aussi sels minéraux, vitamines, acides aminés...

Pour une journée : 58% de glucides, 30% de lipides, 12% de protides (% en Kjoules)

- L'apport doit être fractionné et individualisé

Matin : 30%, Midi : 40%, Soir : 30%

Ration alimentaire : qtt d'aliments couvrant chaque jour la totalité des dépenses de l'organisme

Individualisé = tenir compte de l'âge, sexe, activité physique et physiologique de la personne

Paramètres	Caractéristiques	Ration journalière (Kj)
Sexe	Homme, activité physique moyenne Femme, idem	11300 8400
Age	Enfant 1 à 3 ans Ado (♂ - ♀)	5700 12800 → 9700

3° Déséquilibre alimentaire et maladies nutritionnelles

- Carence : liée à la sous-alimentation (ex : marasme)
- Excès : lié à une suralimentation (obésité, maladie cardio-vasculaires)

Cause de l'obésité : suralimentation (sucres graisses) et sédentarité → risque de diabète, maladies cardio-vasculaires

Nutrition de végétaux : par la photosynthèse, ils fabriquent de la matière organique à partir de la matière minérale : eau + sel minéraux / racines et CO2 par les feuilles