

CHAP. 1: S'ALIMENTER

Manger est une activité quotidienne indispensable au développement et au bon fonctionnement de notre corps. Pourquoi ?

I) POURQUOI MANGEONS-NOUS ?

1) Le rôle de l'alimentation

Document 1

Les aliments sont des substances (d'origine animale ou végétale) consommées par les êtres vivants pour leur apporter des matériaux de construction et l'énergie (mesurée en kilojoules ou kilocalories) nécessaires à la réalisation de leurs activités, à leur croissance et au renouvellement de leurs cellules.

2) Les groupes d'aliments:

livret

Document 2

Les aliments peuvent être classés en 7 groupes en fonction des constituants qu'ils apportent majoritairement à l'organisme (= apports caractéristiques):

- le Lait et les produits laitiers;
- les viandes, les poissons et les oeufs;
- les féculents;
- les fruits et légumes;
- les corps gras;
- le sucre et les produits sucrés;
- les boissons.

Cette classification permet de remplacer un aliment que l'on n'apprécie

pas par un autre du même groupe.

3) Les constituants alimentaires:

Document 3

Les aliments sont constitués de molécules indispensables à l'organisme pour faire fonctionner le corps:

- les lipides (graisses);
- les protides (protéines);
- les glucides (sucres);
- les vitamines;
- les éléments minéraux;
- l'eau.

Lors de la digestion, certains constituants alimentaires sont transformés en nutriments pour être utilisés par nos cellules.

II) LES BESOINS NUTRITIONNELS DES INDIVIDUS

1) Les besoins physiologiques de l'organisme

Document 4

Chaque jour, une personne consomme une certaine quantité d'aliments variés (=ration alimentaire) pour satisfaire 3 types de besoins:

☞ le besoin énergétique (glucides, lipides): l'Homme a besoin d'énergie pour faire fonctionner ses organes vitaux (coeur, poumons, cerveau...), pour faire travailler ses muscles (y compris ceux du tube digestif), pour maintenir sa température à 37°C.

☞ le besoin bâtisseur (protides, eau, calcium): il permet à notre organisme de construire, réparer ou remplacer ses cellules.

☞ le besoin fonctionnel (eau, minéraux, vitamines, fibres): il permet le bon fonctionnement des cellules et de l'organisme.

2) Les apports énergétiques conseillés (AEC)

Document 5

Ils sont fixés par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA) et sont exprimés en kilojoules (kJ) ou kilocalories (kCal).

Les besoins énergétiques d'un individu dépendent de:

- ☞ son sexe (homme, femme);
- ☞ son âge (enfant, adolescent, adulte);
- ☞ sa masse corporelle;
- ☞ son activité physique (travail musculaire);
- ☞ la température extérieure;
- ☞ son état physiologique (malade, femme enceinte,...).

3) Les apports nutritionnels recommandés (ANR)

Document 6

Ils représentent la quantité suffisante des différents constituants alimentaires nécessaire à la couverture des besoins physiologiques de chaque être humain.

Ainsi, chaque constituant doit représenter un pourcentage de l'apport énergétique de la journée:

- ☞ glucides: 55%;
- ☞ lipides: 30 à 35%;
- ☞ protides: 12 à 15%.

