

Activité 1 : Des aliments variés

Pour maintenir une bonne santé, il faut équilibrer entre les apports et les dépenses. Les aliments constituent une source de matières et d'énergie.

Les aliments peuvent être diversifiés en trois groupes :

Aliments Bâtisseurs	Aliments Fonctionnels	Aliments énergétiques
<ul style="list-style-type: none">• Lait• Fromage• Viande• Poissons• Oeufs	<ul style="list-style-type: none">• Fruits riches en vitamines• Légumes riches en vitamines et fibres	<ul style="list-style-type: none">• Pain, pâtes, pomme de terre, sucre• Beurre, huile, noix...

Chaque aliment organique simple a une valeur énergétique précise.

- Les lipides ont la valeur la plus élevée.
- L'eau, les sels minéraux et les vitamines ne fournissent aucune énergie.

Activité 2 : Ration Alimentaire

La respiration, l'activité cardiaque, les activités physiques sont des fonctions vitales qui ont besoin d'énergie.

La ration alimentaire est l'ensemble des aliments (quantité et qualité) qu'un individu doit consommer pendant un jour pour couvrir des besoins en matières et en énergie.

La ration alimentaire varie selon :

- L'âge
- Le sexe
- L'état physiologique de la femme (enceinte ou allaitante)
- L'activité physique
- Le climat

Activité 3 : Alimentation équilibrée

Pour avoir une alimentation saine, il faut contrôler **quantitativement et qualitativement** la ration alimentaire.

Le régime équilibré doit assurer certains nutriments que l'organisme ne peut pas synthétiser (certains acides aminés, l'eau, les sels minéraux, les vitamines, les fibres alimentaires...)

Un repas qualitativement équilibré fournit tous les groupes d'aliments durant la journée.

Un repas quantitativement équilibré fournit la quantité appropriée de chaque groupe durant la journée.

Trois repas chaque jour sont indispensables :

- ⌚ Petit déjeuner : doit couvrir 25% de l'énergie.
- ⌚ Déjeuner : doit couvrir 45% de l'énergie.
- ⌚ Diner : doit couvrir 30% de l'énergie.

Maladies nutritionnelles : Carences alimentaires:

Maladie	Rachitisme	Marasme	Kwashiorkor
Symptômes	- Jambes arquées	- amaigrissement extrême	- Ventre gonflé
Causes	- Manque de calcium - Carence en vitamine D nécessaire à la fixation de calcium sur les os. - Exposition insuffisante au soleil qui transforme les provitamines D en vitamines D.	- Déficience sévère de presque tous les nutriments particulièrement les protéines, les glucides et les lipides.	- Déficience en protéine.
Comment éviter ?	Un apport correct de vitamine D et de calcium.	Nutrition riche en protéines, glucides et lipides.	Nutrition riche en viande et en poisson.

Maladies nutritionnelles : Excès alimentaires:

Maladie	Obésité	Diabète	Maladies Cardio-Vasculaires
Symptômes	<ul style="list-style-type: none"> - Développement excessif des graisses. - Surpoids 	<ul style="list-style-type: none"> - Taux élevé de glucose dans le sang. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formation de plaque d'athérome.
Causes	<ul style="list-style-type: none"> - Consommation d'excès des aliments riches en lipides, sucreries, protides. - Manque d'activité physique. - Facteurs psychologiques, génétiques... 	<ul style="list-style-type: none"> - Mauvais fonctionnement du pancréas. - Alimentation riche en sucre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Une alimentation riche en graisses animales.
Comment éviter ?	<ul style="list-style-type: none"> - Manger à heures fixes. - Limiter la consommation en sucreries et en matières grasses. - Manger de la viande une fois par jour. - Augmenter la consommation en fruits et en légumes. - Pratiquer le sport. 	<p>Ne doit pas comporter de sucre, de confiture, de pâtisseries...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Éviter l'excès de graisses animales : le beurre, les viandes grasses...