



PRENDRE SOIN DE SON ALIMENTATION



Vocabulaire : lipides, protides, glucides, énergie, besoins nutritionnels, besoins quantitatifs, besoins qualitatifs, pyramide alimentaire, alimentation variée, activité physique, PNNS.



Notions clés :

● Les aliments sont composés de **différents constituants** :

- ☞ les matières grasses ou **lipides**.
- ☞ les sucres ou **glucides**.
- ☞ les protéines ou **protides**.

Chaque constituant apporte une **quantité précise d'énergie** (kcal).

Analyse moyenne		Pour 100g	
Valeur énergétique		220 kJ / 52 kcal	
PROTEINES		0,3 g	
GLUCIDES		12,2 g	
dont sucres		11 g	
LIPIDES		0,2 g	
dont acides gras saturés		0,04 g	
Fibres		1,97 g	
Sodium		<0,01 g	
VITAMINES	Pour 100g	VRE*/100g	VRE*/pot
C	10 mg	40%	52%
B1	0,06 mg	12%	16%
B2	0,1 mg	13%	17%
PP	1,1 mg	12%	16%
B6	0,19 mg	27%	33%
B8	0,002 mg		
B5	0,43 mg		

*Valeur de référence pour l'équilibre des aliments choisis au point de vue

Compote pomme coing.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de couscous précuit	
Valeur énergétique	1447 kJ (341 kcal)
Protéines	13,8 g
Glucides dont sucres	60,7 g / 2,5 g
Lipides dont acides gras saturés	1,2 g / 0,18 g
Fibres Alimentaires	4,3 g
Sodium	0,01 g
Phosphore	224 mg (soit 28% des AJR*)

*A.J.R. : Apports Journaliers Recommandés

Semoule de Blé.

● Il est recommandé de satisfaire les **besoins nutritionnels**, en respectant les **quantités recommandées (besoins quantitatifs)** des différents groupes d'aliments selon la **pyramide alimentaire** suivante :



Avoir de bonnes habitudes alimentaires signifie **équilibrer l'apport énergétique** des aliments consommés et les **dépenses** énergétiques dues à nos activités :

APPORTS = DEPENSES.

Si les apports sont plus importants que les dépenses, l'organisme va stocker.

Si les apports sont inférieurs aux dépenses, l'organisme va puiser dans ses réserves.

Notre organisme a aussi des **besoins qualitatifs**, l'alimentation doit lui fournir tous les **éléments indispensables**. Une alimentation qualitativement pauvre (par exemple faible en protides ou en lipides) peut entraîner des troubles de la santé comme des **carences, hypertension, cancer**.....

● Il est aussi important de **varier son alimentation**. Si certains aliments viennent à manquer, des maladies peuvent apparaître : **Obésité, hypertension, dépression**....

● Pour rester en bonne santé, il est essentiel de pratiquer une **activité physique quotidienne**. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande : au moins l'équivalent de **30 minutes de marche rapide pour les adultes**, et au moins l'équivalent d'une **heure** pour les **enfants et les adolescents**.





DÉPENSE PHYSIQUE ET APPORTS ALIMENTAIRES : GÉRER L'ÉQUILIBRE

