

FAO

A. BESOINS NUTRITIONNELS

- **Energétique alimentaire** : Le corps humain a besoin d'énergie pour accomplir toutes ses fonctions physiologiques, y compris le travail et autres activités, le maintien de la température corporelle et l'action continue du cœur et des poumons. Chez les enfants, l'énergie est essentielle à la croissance. L'énergie est nécessaire pour la formation et le renouvellement des tissus.
- **Protéines** : Les protéines sont de grosses molécules faites d'acides aminés. Elles se trouvent dans les aliments d'origine animale et végétale. Ce sont les principaux composants structurels des cellules et des tissus de l'organisme. Les muscles et les organes sont en grande partie composés de protéines. Les protéines sont nécessaires à la croissance et au développement du corps, à l'entretien et à la réparation et au remplacement des tissus abîmés, à la production d'enzymes métaboliques et digestives, et elles sont des constituants essentiels de certaines hormones.
- Les **glucides** ont une vaste gamme d'effets physiologiques importants pour la santé. Ils représentent la principale source d'énergie pour la majeure partie de la population. Dans le régime alimentaire, les glucides sont principalement présents sous forme d'amidon et diverses formes de sucres.
- Les **vitamines** sont des composés organiques qui se trouvent dans les aliments d'origine animale ou végétale. De petites quantités de vitamines sont essentielles à une croissance corporelle normale et à l'activité physiologique. Les vitamines importantes pour la santé humaine incluent la vitamine A, la vitamine D, la vitamine E, la vitamine K, la vitamine C, la thiamine, la riboflavine, la niacine, la vitamine B6, le folate, la vitamine B12, le pantothénate et la biotine.
- Les **minéraux** sont présents dans les aliments d'origine animale et végétale. Ces composés favorisent les réactions chimiques et peuvent entrer dans la composition de nombreux tissus. Les minéraux comme le calcium, le phosphore, le potassium, le fer, le sodium, le soufre, le chlore et le magnésium sont importants pour la santé. Certains minéraux sont nécessaires en très faible quantité pour le métabolisme et sont appelés « oligoéléments essentiels ». Parmi les principaux oligoéléments l'iode et le zinc sont ceux qui reçoivent la plus haute priorité dans les interventions de santé publique.

OMS (rubrique nutrition) (<http://www.who.int/topics/nutrition/fr/>)

La **nutrition** c'est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme. Une bonne nutrition – c'est-à-dire un régime adapté et équilibré – et la pratique régulière d'exercice physique sont autant de gages de bonne santé.

Une mauvaise nutrition peut entraîner un affaiblissement de l'immunité, une sensibilité accrue aux maladies, un retard de développement physique et mental et une baisse de productivité.

B. TABLEAU DES ALIMENTS : calories – portions

Kcal / 100 g/cl		Kcal / portion / nom aliment	
1. Féculents / céréales			
380 kcal	100 g	228 kcal	60 g de corn flakes
177,5 kcal	100 g	142 kcal	80 g de pain multi-céréales (= 2-3 tranches d'un pain de 800g)
216 kcal	100 g	172 kcal	80 g de pain blanc
440 kcal	100 g	220 kcal	50 g de biscuits pour petit-déjeuner
350 kcal	100 g	175 kcal	50 g de pâtes
349 kcal	100 g	244 kcal	70 g Riz
90 kcal	100 g	216 kcal	240 g de pommes de terre
422 kcal	100 g	633 kcal	150 g de soja
160 kcal	100 g	192 kcal	120 g de tofu
93 kcal	100 g	112 kcal	120 g de haricots rouges
367 kcal	100 g	220 kcal	60 g de quinoa
98 kcal	100 g	118 kcal	120 g de lentilles

2. Laitage			
45 kcal	100 cl	9 kcal	20 cl de lait demi-écrémé (= 1 petit bol)
49 kcal	100 g	49 kcal	100 g fromage frais
160 kcal	100 g	40 kcal	25 g de fromage à tartiner
357 kcal	100 g	100 kcal	28 g : 1 tranche de gouda jeune
42 kcal	100 g	53 kcal	125 g de yaourt
3. Fruit			
51 kcal	100 g	52 kcal	102 g : 1 petite pomme
64 kcal	100 g	107 kcal	166 g : 1 poire moyenne
41 kcal	100 g	45 kcal	109 g : 1 mandarine moyenne
97 kcal	100 g	58 kcal	60 g : ½ banane
53 kcal	100 g	53 kcal	100 g : 1 Kiwi
76 kcal	100 g	38 kcal	50 g de compote de fruits variés
4. Boissons			
0 kcal		eau à volonté	
412 kcal	100 cl	136 kcal	33 cl de soda (une cannette)
410 kcal	100 cl	102 kcal	25 cl (1 verre) de pur jus multi-fruit
5. Accompagnements			
750 kcal	100 g	75 kcal	10 g de beurre

265 kcal	100 g	53 kcal	20 g de confiture (mélanger avec le yaourt ou à tartiner)
100 kcal	100 g	10 kcal	10 g de sucre
535 kcal	100 g	107 kcal	20 g chocolat (au lait)
333 kcal	100 g	50 kcal	15 g de poudre chocolatée (2 cuillères à café rases)
6. Aliments d'origine animale			
146 kcal	100 g	175 kcal	(120 g) 2 œufs moyen
290 kcal	100 g	217,5 kcal	75 g de Jambon cuit
114 kcal	100 g	85,5 kcal	75 g de filet de volaille
189 kcal	100 g	227 kcal	120 g de viande d'agneau
188 kcal	100 g	226 kcal	120 g de viande de bœuf
297 kcal	100 g	356 kcal	120 g de viande de porc
150 kcal	100 g	180 kcal	120 g de viande de poulet
95 kcal	100 g	142,5 kcal	150 g de poisson
7. Légumes			
19 kcal	100 g	57 kcal	300 g d'épinards
15 kcal	100 g	15 kcal	100 g de salade
38 kcal	100 g	114 kcal	300 g de carottes
21 kcal	100 g	63 kcal	300 g de tomates
26 kcal	100 g	78 kcal	300 g de chou

C. Bibliographie - sources

Livres :

- Memento Calories, guide essentiel pour une alimentation saine ,Marabout. Paris 2000.

Internet :

- <http://www.who.int/features/qa/49/fr/>

- Conseil supérieur de la Santé,publication du conseil supérieur de la santé n° 8309, Belgique 2009.

- file:///C:/Users/Lucas/Downloads/Comprendre%20la%20pyramide%20alimentaire%20(3).pdf

- <http://www.centralelaitiere.com/le-saviez-vous/pyramide-alimentaire-un-outil-simple-pour-une-alimentation-equilibree-0>

- <http://www.les-calories.com>

- <http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutrition/fr>