

3 Mots-clé

ALIMENTS

NUTRIMENTS

GROUPE ALIMENTAIRE

ALIMENTS

2 possibles façons de les classer:

SELON L'ORIGINE

- animale (lait, viande, œufs...)
- végétale (pain, fruits, légumes...)
- minérale (eau, sel)

SELON LE RÔLE

- Plastique → **aliments bâtisseurs** contiennent les **PROTÉINES**
bâtissent les cellules (formation de l'ossature, développement des muscles..)
- Énergétique → **aliments énergétiques** contiennent les **GLUCIDES** et les **LIPIDES**
constituent le carburant-combustible de notre corps
- Fonctionnel → **aliments outils** contiennent les **VITAMINES** et les **SELS MINÉRAUX**
contribuent au bon fonctionnement de notre organisme

NUTRIMENTS

MACRONUTRIMENTS

- Glucides
- Lipides
- Protéines
 - à haute valeur biologique
 - à moyenne valeur biologique
 - à basse (ou faible) valeur biologique

EAU= indispensable

MICRONUTRIMENTS

- Vitamines
 - Hydrosolubles (B, C)
 - Liposolubles (A, D, E, K)
- Sels Minéraux

UNE ALIMENTATION EQUILIBRÉE

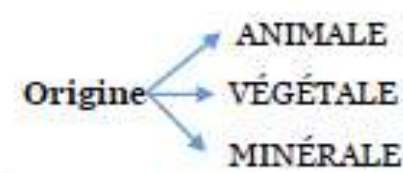
doit apporter tous ces nutriments

- 10-15% de protéines
- 25-30% de lipides
- 55-65% de glucides
- Toutes les vitamines, tous les jours.
- Une alimentation normalement variée fournit tous les sels minéraux
- 1,5 l d'eau approximativement.

GROUPES ALIMENTAIRES

	GROUPE	ALIMENTS	NUTRIMENTS
Aliments Bâtisseurs	1	V.P.O. viandes, poissons, œufs crustacés, mollusques, légumes secs	<ul style="list-style-type: none">➤ Protéines à haute valeur biologique,➤ Protéines à valeur biologique moyenne➤ Minéraux : fer (viande, jaune d'oeuf),➤ Vitamines : groupe B ; A (foie et jaune d'oeuf)➤ Apports potentiels en lipides➤ Apport en cholestérol ☹ Pas de calcium et pratiquement pas de vitamine C
	2	PRODUITS LAITIERS	<ul style="list-style-type: none">➤ Protéines à haute valeur biologique,➤ Minéraux : calcium➤ Vitamines : A, B➤ Apports potentiels en lipides➤ Apport en cholestérol ☹ Peu de fer, peu de vitamine C
Aliments Energétiques	3	MATIERES GRASSES beurre, huile, sandoux..	<ul style="list-style-type: none">➤ Lipides➤ Vitamines liposolubles
	4	FÉCULENTS farine, pain, biscottes, pâtes, riz, autres céréales, pommes de terre..	<ul style="list-style-type: none">➤ Glucides➤ Protéines à valeur biologique faible➤ Vitamines B➤ Fibres
Aliments Fonctionnels	5	FRUITS ET LÉGUMES	<ul style="list-style-type: none">➤ Fibres, sels minéraux,➤ Vitamines : B, C, beta-carotène,➤ Glucides

ALIMENTS



BATISSEURS

ENERGÉTIQUES

FONCTIONNELS

NUTRIMENTS :

Protéines

Lipides

Glucides

Vitamines et sels minéraux

1^{er} groupe

2^{eme} groupe

3^{eme} groupe

4^{eme} groupe

5^{eme} groupe

PVO

Poisson, viande, œuf, crustacées
mollusques, légumineuses

- Protéines à valeur biologique haute et moyenne
- + minéraux
- + vitamines A, B

Produits Laitiers

lait, fromages, yaourt

- haute valeur biologique
- + minéraux (calcium)
- + vitamines A, B

Matière grasse

huile, beurre, saindoux

graisse et vitamines liposolubles

Féculents

pâtes, riz, pain, biscottes,
pommes de terre

- + protéines à faible valeur biol.
- + vitamines B
- + fibres

Fruits et légumes

- + Fibres,
- + minéraux,
- + vitamines B, C, bêta-carotène
- + glucides

Pour un régime équilibré :

- Au moins 1 aliment de chaque groupe-famille (pour mieux les distinguer il y a le code international des couleurs)
- Rapport en pourcentage parmi les différents nutriments :
 - 10-15% de protéines
 - 25-30% de lipides
 - 55-65% de glucides
 - toutes les vitamines et tous les minéraux + EAU
- Respecter les quantités et la fréquence conseillées dans la pyramide alimentaire

Régime équilibré

Chaque jour, il faut consommer au moins un aliment de chaque famille pour avoir une alimentation équilibrée.

Pour mieux s'orienter dans le choix, on a attribué une couleur à chaque famille-groupe d'aliments

LE CODE COULEUR DES ALIMENTS

A chaque famille d'aliment correspond une couleur.

On appelle cela le code couleur des aliments. Il nous permet de repérer chaque famille rapidement.

Pour que l'organisme fonctionne bien, il faut que chaque repas comporte un aliment de chaque famille à l'exception d'une famille (les produits sucrés) qu'il faut limiter.





Fruits et/ou légumes

- Toutes les formes de fruits : frais, surgelés, crus ou cuits, nature ou préparés (compotes, jus de fruits « sans sucre ajouté », etc.)
- Toutes les formes de légumes : frais, surgelés, sous vide, déshydratés, crus ou cuits, nature ou préparés (soupes, purées, gratins ou mélanges de légumes, etc.)

Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs

- Les produits céréaliers raffinés (riz, semoule, blé, pâtes, farine, pain blanc, céréales pour petit-déjeuner) ou complets (de couleur brune : pain complet, riz complet, etc.)
- Les légumes secs : pois chiches, flageolets, lentilles, haricots blancs et rouges, fèves
- Les pommes de terre, le manioc, le tapioca







Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs

- Les viandes (viande rouge, viande blanche, volailles)
- Les œufs
- Les poissons et autres produits de la pêche
- La charcuterie



Matières grasses ajoutées

- Les matières grasses d'origine animale : beurre, crème fraîche, saindoux
- Les matières grasses d'origine végétale : huiles, margarines, mayonnaise et assaisonnements
- + Les aliments très gras : chips, plats cuisinés les plus riches en graisses (feuilletés, friands, panés, etc.)






Lait et produits laitiers

- Le lait
- Les yaourts et les laits fermentés, le fromage blanc et les petits suisses
- Les fromages




Boissons

- Toutes les eaux (du robinet, de source, etc.) : l'eau est la seule boisson indispensable
- Thé, café
- Boissons sucrées

Produits sucrés

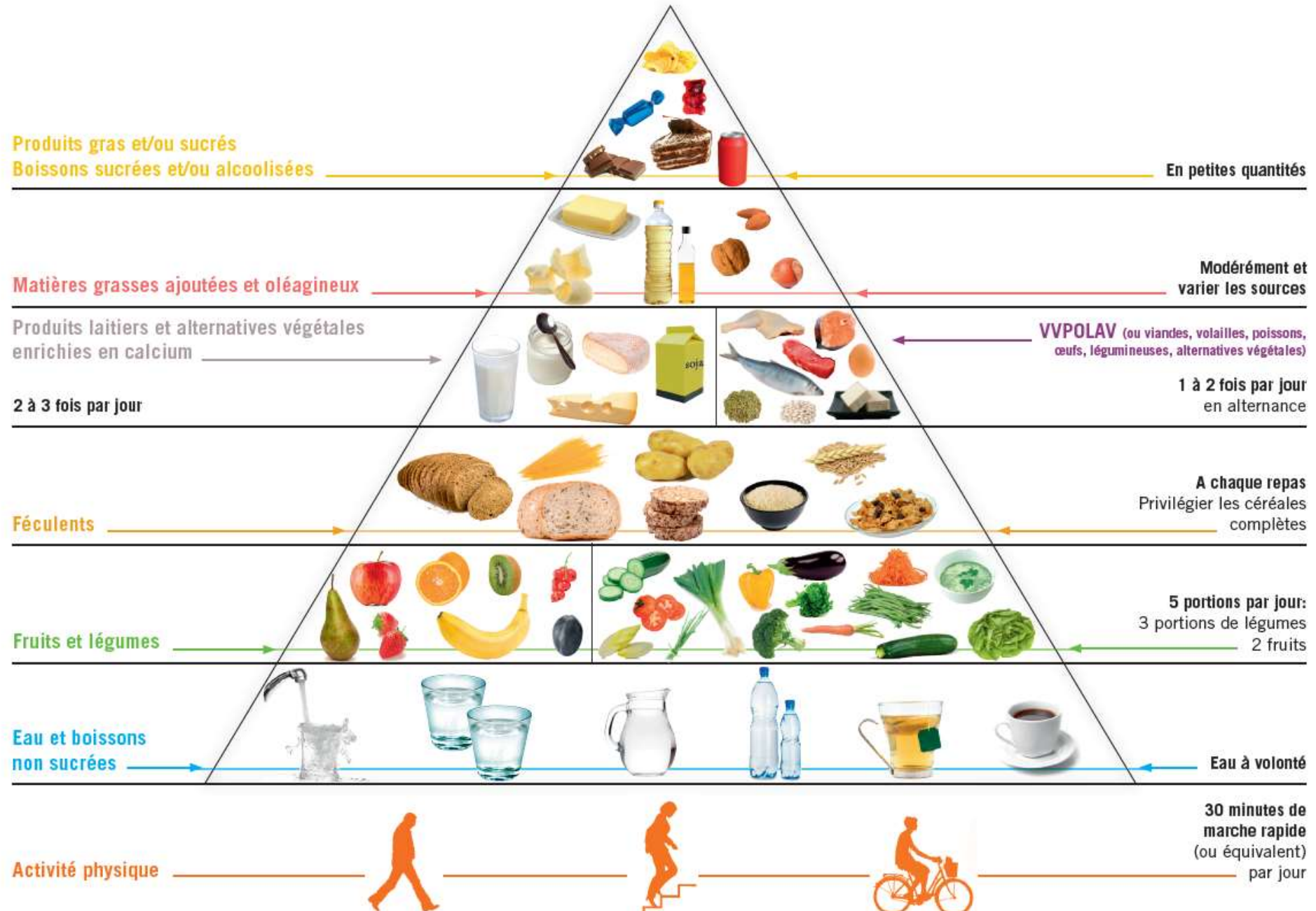
- Le sucre et les sucreries : miel, confiture, sirop, bonbons, etc.
- Les boissons sucrées : sodas, boissons aux fruits ou nectars de fruits, etc.
- Les aliments à la fois riches en graisses et en sucre : gâteaux, chocolat, barres chocolatées, pâtes à tartiner, crèmes glacées, crèmes dessert, biscuits, viennoiseries



Sel

- Sel ajouté (à la cuisson, à l'assaisonnement)
- Aliments très salés (produits apéritifs, cacahuètes, certains fromages et charcuteries, etc.)

La pyramide alimentaire



Apport nutritionnel tout au long de la journée

petit-dejeuner 20-25%



dejeuner 40-45%



collation 5-10%



diner 30-35%



IDÉE POUR CONSTRUIRE UN MENU

D'abord fixer le **plat principal**.

Il doit amener des **protéines**, il sera choisi dans le **groupe 1**.

Ensuite, on choisira un **plat d'accompagnement**.

Il doit apporter des **glucides** soit à base de farineux (**groupe 4**), soit par les légumes verts cuits (**groupe 5**)

Alors on précisera **l'entrée et le dessert** en fonction des deux plats précédents.

Si Gr 4 est en accompagnement, on prendra des légumes crus du groupe 5 en entrée et des fruits cuits en dessert... ou inversement.

Ce qui permet d'avoir toujours une crudité (fibres, vitamines, sucres rapides) et une cellulose cuite.

Si les légumes verts cuits sont en accompagnement, on choisira une céréale ou dérivé en entrée et un fruit cru en dessert ou une crudité en entrée et un fruit cuit pour le dessert.