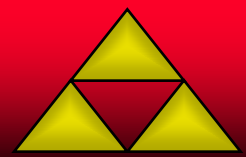


Sciences

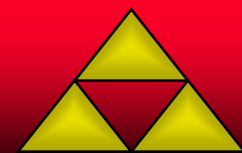
Module No 31

***Composition et choix
des aliments***



- Comprendre de quoi sont composés nos aliments
- Evaluer les critères de choix des aliments

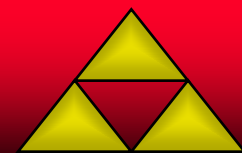




- Les principaux constituants des aliments
- Les grands groupes d'aliments
- Le choix des aliments



Principaux constituants des aliments



- Les aliments doivent satisfaire les besoins en matière et en énergie de l'organisme pour le conserver en bonne santé.
- La digestion des aliments est à l'origine des nutriments, utilisés en permanence par les cellules de nos organes.
- La majeure partie des aliments que nous consommons est représentée par des aliments composés, c'est-à-dire qui renferment plusieurs constituants :
 - des molécules organiques (glucides, protides, lipides);
 - des substances minérales (eau et sels minéraux);
 - des vitamines;

en proportions variables.

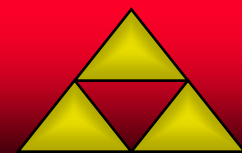


Principaux constituants des aliments

- Doc. 1
Composition chimique de quelques aliments
- (en g pour 100 g d'aliment)

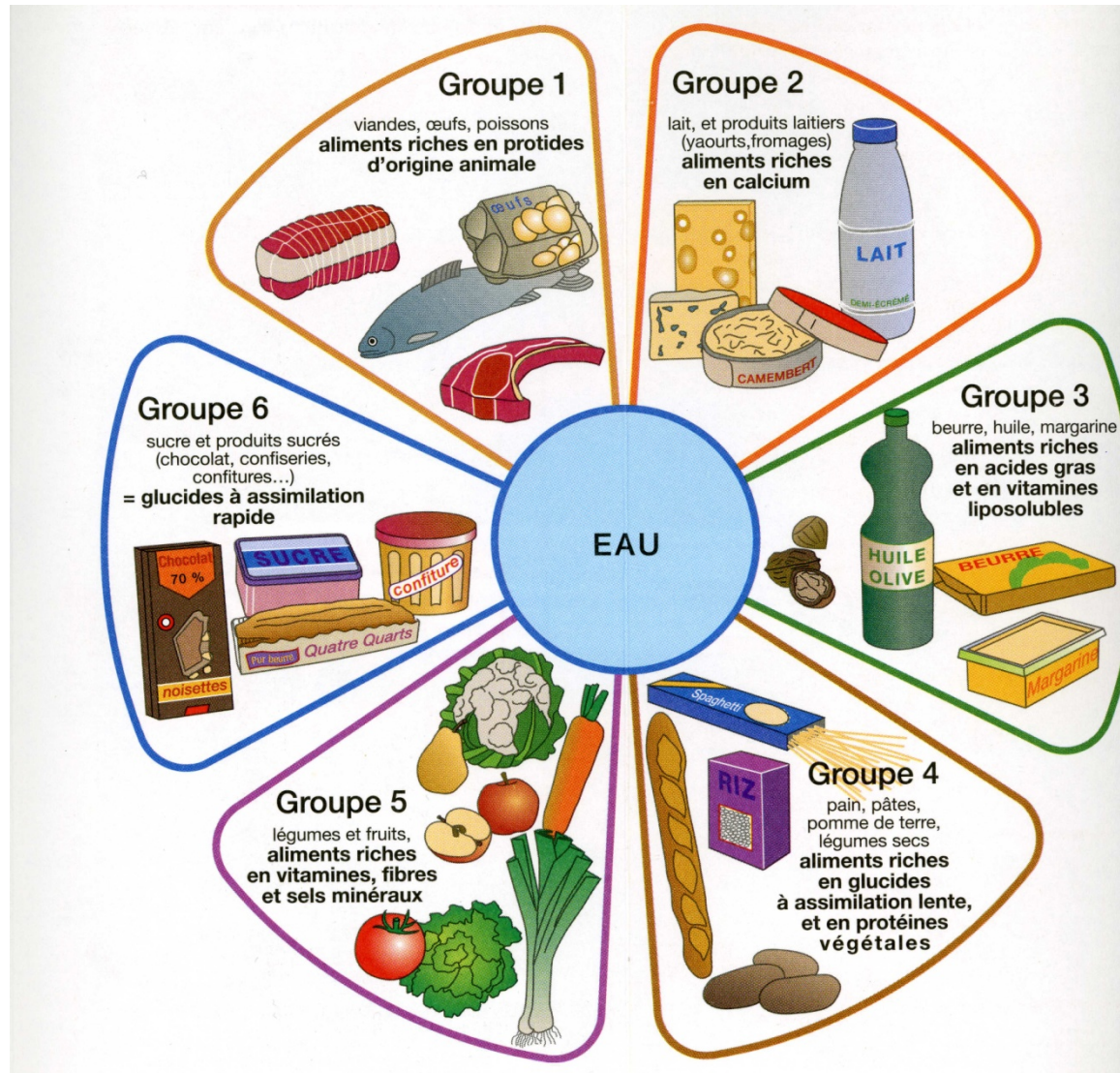
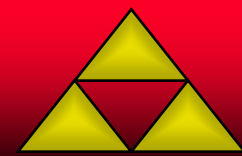
Aliment	Caratéristiques						Ions minéraux, fibres et vitamines
	Énergie (kJ)	Glucides simples/complexes		Lipides saturés/insaturés		Protides	
Cabillaud	275	0	0	0,2	0	15	Soufre, phosphore, iode, vitamine PP
Épinards	069	0	3,7	0,3	0	2,3	Fer, vitamines A, C, E, K, fibres
Gruyère	1 693	1,7	0	17,6	8	30	Calcium, sodium, chlore, vitamines A, B2
Huile de colza	3821	0	0	11,5	84	0	Vitamine E
Lait	29	4,9	0	2,4	1,1	3,5	Calcium, vitamines A, D, B1, B12, E
Orange	174	9	0	0,2	0	0,7	Vitamines B1, B2, C
Petits pois	256	2,1	6,7	0,4	0	5,1	Fer, vitamines A, C, K, fibres
Pommes de terre	364	2	17	0,1	0	2,1	Potassium, vitamines B2, C, PP
Poulet	656	1	0	3	4	21	Phosphore, soufre, vitamines B1, B2, B6, PP
Sucre	1 609	99,5	0	0	0	0	
Yaourt	386	4,5	0	5	0,5	5	Calcium

Les grands groupes d' aliments

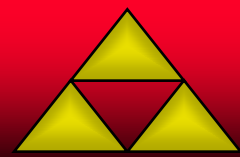


- Les aliments sont classés en six groupes en fonction des différents constituants qui les composent :
- **Groupe 1** : viandes, poissons, œufs, aliments riches en protides d'origine animale et en fer ;
- **Groupe 2** : lait et produits laitiers, aliments riches en calcium ;
- **Groupe 3** : beurre et huiles, aliments riches en acides gras ;
- **Groupe 4** : céréales, pain, légumes secs, pomme de terre, riches en protéines végétales et en glucides à assimilation lente ;
- **Groupe 5** : fruits et légumes, riches en sels minéraux, fibres et vitamines ;
- **Groupe 6** : sucre et produits sucrés, riches en glucides à assimilation rapide. Ce groupe n'est pas indispensable à l'équilibre nutritionnel.

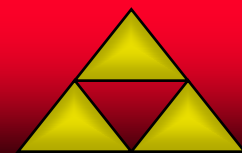
Les grands groupes d'aliments



Les grands groupes d' aliments

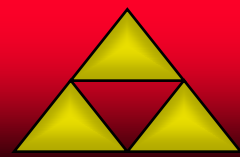


- L'eau est un aliment essentiel : le corps contient 65 % d'eau et l'organisme en perd en permanence.
- L'apport des aliments hydratés n'étant pas suffisant, il est donc nécessaire de boire quotidiennement 1 litre à 1 litre et demi d'eau chaque jour, à tout âge de la vie, pour en compenser les pertes.



- Le choix des aliments est surtout guidé par l'appétence (attirance exercée par un aliment sur un individu) mettant en jeu plusieurs fonctions sensorielles :
 - la vision (couleur ou aspect de l'aliment),
 - l'olfaction (odeur de l'aliment),
 - la gustation (avec les quatre saveurs : sucré, salé, acide et amer) ,
 - l'audition (bruit provoqué par l'emballage ou par l'aliment lorsqu'il est consommé).
- Le choix alimentaire varie selon les aliments disponibles dans les différents pays, voire d'une région à l'autre dans un même pays, ainsi que selon les habitudes culturelles ou religieuses des individus.

Avons-nous atteint nos objectifs ?



- Comprendre de quoi sont composés nos aliments
- des molécules organiques (glucides, protides, lipides);
- des substances minérales (eau et sels minéraux);
- des vitamines;
- Evaluer les critères de choix des aliments
- Le choix des aliments est surtout guidé par l'appétence (attirance exercée par un aliment sur un individu) mettant en jeu plusieurs fonctions sensorielles

