

## Synthèse : Les besoins variables en aliments de l'être humain.

L'alimentation doit couvrir les besoins en quantité et en qualité.

- Les **besoins en énergie** sont les plus importants au moment de l'adolescence, qui correspond à la période de plus forte croissance. Puis ils diminuent à l'âge adulte.
- Les besoins en énergie varient aussi en fonction de l'activité physique. Plus celle-ci est intense, plus les besoins sont importants.
- Même au repos, le corps a besoin d'énergie pour faire fonctionner le cœur (circulation du sang), les poumons (respiration), le tube digestif (digestion)...
- L'**organisme** a des **besoins qualitatifs** notamment en **calcium, fer** et **vitamines** pour sa croissance, pour la lutte contre les infections.
- L'alimentation doit couvrir ces besoins tout au long de la vie, mais particulièrement à l'adolescence où la croissance est très forte. Si l'alimentation n'est pas équilibrée, le corps est exposé à des **carences**.

Pour être en bonne santé, il est important d'avoir une bonne hygiène de vie:

- pratiquer une activité physique régulière ;
- bien dormir ;
- avoir une alimentation équilibrée et variée.

Il existe plusieurs familles d'aliments (**voir la fiche d'exercice et sa correction, ainsi que le document sur les groupes d'aliments**):

- les féculents (les céréales, légumes secs, **les pommes de terre**, les pains)
- les produits laitiers (fromages, yaourts, laits...);
- les fruits et les légumes;
- les viandes, les poissons et les œufs, et les abats;
- les produits sucrés;
- les matières grasses (huiles, beurre, margarine, crème fraîche);
- les boissons.

Rôle pour le corps	Aliments mangés
Construire les muscles	Viandes, poissons, œufs
Avoir de l'énergie rapidement	Sucreries (sucres rapides)
Avoir de l'énergie toute la journée	Féculents (sucres lents)
Besoin d'énergie supplémentaire	Matière grasse
Assurer le bon fonctionnement du corps	Fruits et légumes (vitamines)
Avoir des os solides	Produits laitiers

Toutes ces familles d'aliments sont à consommer à chaque repas, sauf les produits sucrés qui ne sont pas indispensables. Il est important de boire de l'eau régulièrement pendant la journée

Lexique :

**Besoins quantitatifs :** besoins en quantité d'**aliments énergétiques** et **aliments bâtisseurs (ou constructeurs)**

**Besoins qualitatifs :** besoins en **aliments protecteurs et bâtisseurs**, qui apportent nutriments comme les vitamines, calcium, fer... permettant le fonctionnement, l'entretien et la croissance du corps.

**Alimentation équilibrée :** alimentation qui permet de couvrir les besoins en énergie et en nutriments de l'organisme, qui est **variée à chaque repas et sur la journée**.

**Carence:** absence (ou présence en quantité insuffisante) d'un nutriment dans l'alimentation (carence en énergie, carence en fer, carence en vitamines...)