

LES ALIMENTS

I- Généralité :

1- Définition :

Un aliment est une substance métabolisée, introduite dans l'organisme pour subvenir aux besoins énergétiques et plastiques (accroissement corporel et reconstitution cellulaire).

2- Composition :

Les aliments sont composés par les principes nutritifs fondamentaux qui sont les protéines, les glucides, les graisses, les vitamines, l'eau et les sels minéraux.

3- Classification des aliments :

Les aliments peuvent être classés en deux catégories :

- Les Composés organiques :

Ils sont au nombre de quatre. Ce sont les **protéines**, les **glucides**, les **graisses** et les **vitamines**.

- Les Composés inorganiques :

Ils sont au nombre de deux. Ce sont : l'**eau** et les sels **minéraux**.

4- Pouvoir calorifique :

Le pouvoir calorifique des aliments exprime le nombre de calories, qu'ils dégagent par oxydation complète : les protides et les glucides développent **4,1 cal/g**. Le régime normal est constitué par des doses équilibrées des différents types d'aliments.

Ceux-ci, généralement, ne peuvent pas être utilisés dans l'état où ils sont ingérés ; ils sont donc soumis à un processus de digestion, transformés et ensuite, assimilés.

5- Rôle des aliments :

- **Les aliments de construction** comme la viande, le lait, le poisson aident le corps à croître et les organes à se reconstituer.
- **Les aliments énergétiques** comme les matières grasses et les féculent fournissent la chaleur dont le corps a besoin et donnent la force musculaire.
- **Les aliments de protection** comme les légumes, les fruits et les feuilles, les bananes et les tomates fournissent à l'organisme des vitamines et aussi des matières minérales. Ils entretiennent les organes.

QUESTIONS :

- 1- Cite les aliments que tu connais. Classe - les.
- 2- Quel est le rôle des aliments ?
- 3- Cite quelques aliments qui donnent la force.
- 4- Cite quelques aliments qui assurent la croissance ou qui entretiennent les organes.