

# LA RATION ALIMENTAIRE

## I- Généralité :



### 1- Définition :

La **ration alimentaire** quotidienne correspond à la **quantité d'aliments absorbés** par l'Homme pendant une journée pour maintenir sa force et sa santé, et couvrir ainsi les besoins alimentaires de l'organisme.

La ration alimentaire doit être équilibrée et fournir des apports minimaux en **glucides, lipides, protides, éléments minéraux** et autres **vitamines**.

Elle peut être exprimée en **kilocalories (kcal)** ou en **kilojoules (kJ)** — avec **1 kcal = 4 185 kJ**. La ration alimentaire normale et moyenne doit compter environ **3 kcal (12 555 kJ)** pour un homme et **2,2 kcal**

(9 207 kJ) pour une femme ; toutefois, les situations sont variables en fonction de l'âge et des activités des personnes, mais également des conditions climatiques de l'environnement.

## 2- Typologie des aliments :

### a- Les fruits et les légumes frais :

Ils apportent de la **vitamine C** et des **minéraux**. On peut en manger **à tous les repas**, et il est important d'essayer d'en manger **tous les jours** (les spécialistes de l'alimentation recommandent d'en consommer entre **5** et **10 variétés** différentes par jour).

Les légumes surgelés (non préparés) sont également bénéfiques d'un point de vue nutritionnel.

### b- Les Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs :

Ces aliments sont une excellente **source d'énergie**. Ils apportent des sucres lents et des protéines végétales.

On peut en manger **à chaque repas** et en **bonne quantité**, à condition de ne pas cumuler (pain + pommes de terre + bol de céréales : c'est trop), de favoriser les aliments complets (pas trop de pain blanc) et de varier les aliments.

### c- Le lait et les produits laitiers :

Ces aliments sont source de **calcium** (le calcium est indispensable à la construction et à la solidité des os). Les nutritionnistes recommandent d'en consommer **à chaque repas** pendant l'enfance et l'adolescence.

Il faut cependant faire attention à ce que l'on consomme : certains produits laitiers sont très gras et très sucrés, d'autres sont trop enrichis en éléments divers (par exemple en protéines).

#### d- La viande, le poisson et les œufs :

Ces aliments apportent des **protéines animales** et du **fer** (le fer est indispensable aux globules rouges du sang, pour transporter l'oxygène).

On peut en manger **tous les jours**, mais il est recommandé de consommer de la viande une seule fois par jour. Il est aussi très important de **limiter les quantités** et de **varier** les aliments (bœuf, agneau, volaille, poisson, œufs, viande).



#### e- Les matières grasses :

Les matières grasses apportent des **lipides** indispensables au fonctionnement de l'organisme. Cependant, il faut en **limiter** la consommation (l'organisme en a des besoins limités, et trop de graisses n'est pas bon pour la santé).

Il faut aussi **varier** les apports de graisses, entre matières grasses végétales (huile d'olive, huile de tournesol, etc.) et animales (beurre, crème, etc.).

## f- Le sucre simple :

Les glucides sont très importants pour l'organisme, car ils apportent de l'énergie. Cependant, le sucre simple, qui se présente sous la forme de poudre ou de morceaux, et que l'on trouve **par exemple** dans les boissons sucrées et les bonbons, n'est **pas indispensable** : en effet, les glucides nécessaires au corps sont apportés par d'autres aliments.

En fait, il faut limiter la consommation des sucres simples (appelés aussi **sucres rapides**) car ils sont très caloriques mais très pauvres sur le plan nutritionnel. De plus, une consommation excessive de sucres simples augmente le risque d'avoir des caries.

---

### Questions :

- Qu'est ce que la ration alimentaire ?
- Citez les différents types d'aliments.
- Que nous apportent les aliments que nous mangeons ?