**CHAPITRE 3 :**

**COMMENT PEUT-ON EQUILIBRER SON ALIMENTATION ?**

**I. La ration alimentaire et l’équilibre alimentaire**

**I.1. La composition des aliments.**

**ACTVITE N° 8 : TP N° 2 DE QUOI SONT COMPOSES LES ALIMENTS QUE NOUS CONSOMMONS ?**

**ACTIVITE N° 9 : LES PRINCIPALES FAMILLES D’ALIMENTS**

Les aliments que nous consommons n’amènent pas tous les mêmes éléments ou constituants : lipides, protides, glucides (Composition précisée sur étiquette de tous les aliments)

On distingue 7 grandes familles d’aliments qui n’amènent pas tous les mêmes éléments. Chaque élément ayant un rôle différent : bâtisseurs, énergétiques, ou protecteurs.

**2) La ration et équilibre alimentaire.**

[**http://www.ac-nice.fr/svt/productions/2ao/equilal/calcmet.htm#resultats**](http://www.ac-nice.fr/svt/productions/2ao/equilal/calcmet.htm#resultats)

**ACTIVITE N° 10 : TP 3 : COMMENT PEUT-ON EQUILIBRER SON ALIMENTATION ?**

Equilibrer sn alimentation, c’est adapter les apports par rapports aux besoins.

Mais cela ne suffit pas en terme de quantité : tous les aliments n’ont pas le même rôle ni la même importance.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Constituants Des aliments | **PROTEINES** | **LIPIDES** | **GLUCIDES** | **VITAMINES** | **SELS**  **MINERAUX** |
| ROLE | Eléments bâtisseurs | Eléments énergétiques | Eléments énergétiques | Eléments protecteurs | Eléments protecteurs |

Notre alimentation pour être équilibrée doit amener :

- 50 à 55 % de glucides : énergie

- 15 % de protéines : éléments bâtisseurs

- 30 % de lipides : éléments énergétiques et fonctionnels.

- l’équilibre se fait entre les apports et les besoins en **Quantité**

- mais aussi en **Qualité** : les aliments doivent être pris dans les 7 familles en respectant certaines règles.

**Une alimentation est équilibrée si les apports énergétiques fournis par les aliments correspondent aux besoins énergétiques de l’organisme. Elle doit aussi apporter une diversité en aliments pris dans les 7 familles nécessaires au bon fonctionnement.**

**III. Quelles sont les conséquences d’un déséquilibre entre les apports et les besoins alimentaires ?**

**ACTIVITE N° 11 (1) : LE SCORBUT**

**ACTIVITE N° 11 (2) : LES VITAMINES ET LES AVITAMINOSES**

**ACTIVITE N° 11 (3) : L’OBESITE**

**ACTIVITE N° 11 (4) : LE KWARSHIORKOR**

Si les apports énergétiques sont supérieurs aux besoins ou si les aliments consommés sont toujours du même groupe cela favorise l’apparition de certaines maladies : obésité, diabète, cholestérol …

**Les aliments sont sources d’énergie. Des apports supérieurs aux besoins de l’organisme favorisent certaines maladies comme l’obésité ou des maladies cardio-vasculaires.**

*Calculez votre indice de masse corporelle, IMC =m/ T2.*