

## LES ALIMENTS

Les besoins du corps humain sont de trois ordres :

1. Besoins en énergie.
2. Besoins en matériaux de construction.
3. Besoins en outils régulateurs et protecteurs.

Ces besoins sont satisfaits grâce aux aliments. Les aliments sont composés de six catégories de substances appelées nutriments :

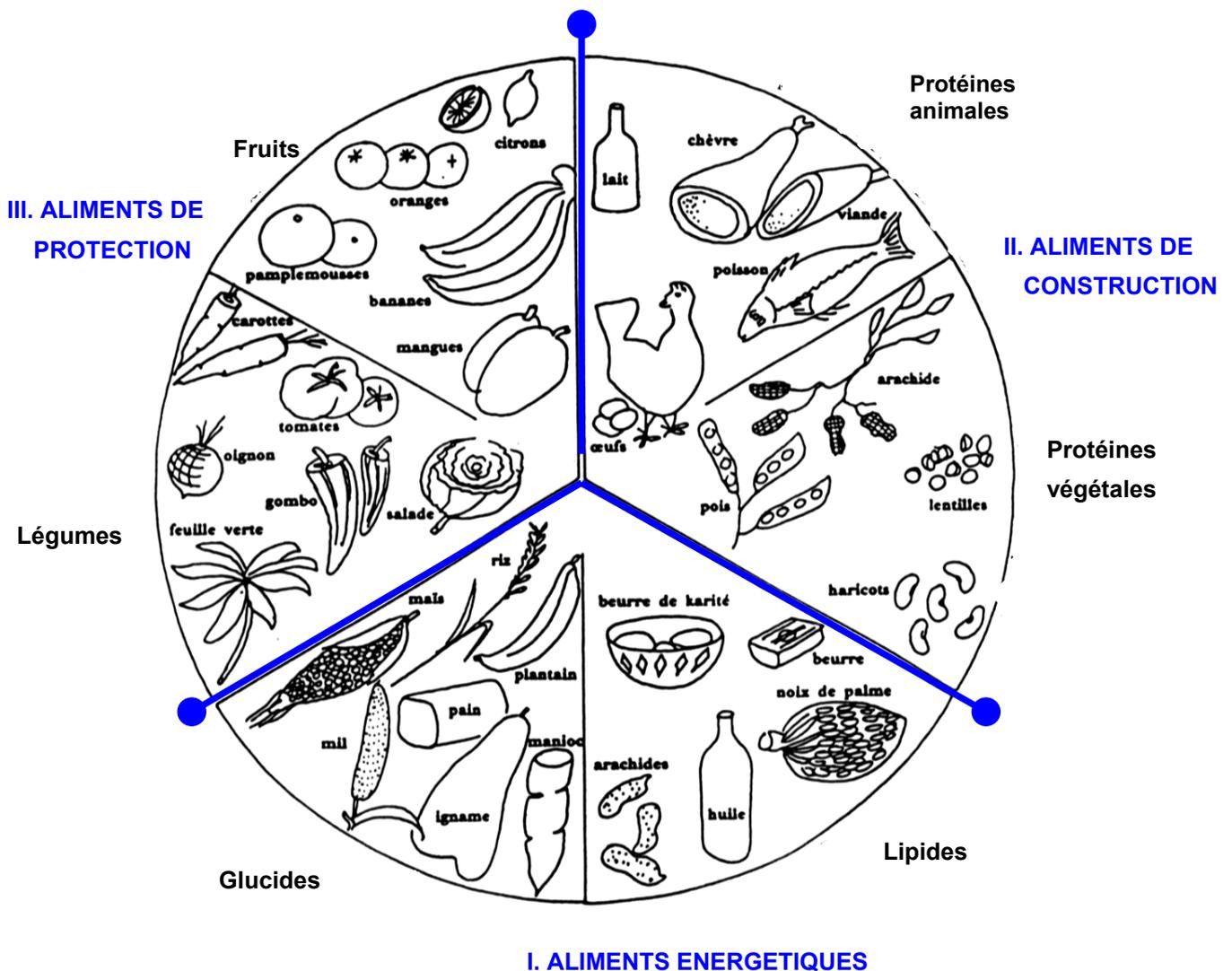
- l'eau,
- les glucides,
- les lipides,
- les protéines,
- les vitamines,
- les sels minéraux.

Chaque aliment combine ces différents nutriments en proportions différentes. Pour l'éducation nutritionnelle, on classe les aliments en trois groupes :

- les aliments riches en glucides et lipides qui fournissent l'énergie,
- les aliments riches en protéines qui sont les matériaux de construction,
- les aliments riches en vitamines et sels minéraux qui sont protecteurs.

Normalement, les groupes d'aliments sont établis en fonction du nutriment le plus important.

### Les trois grands groupes d'aliments



Exemples de supplémentation

Enrichir l'alimentation

