

## 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 :

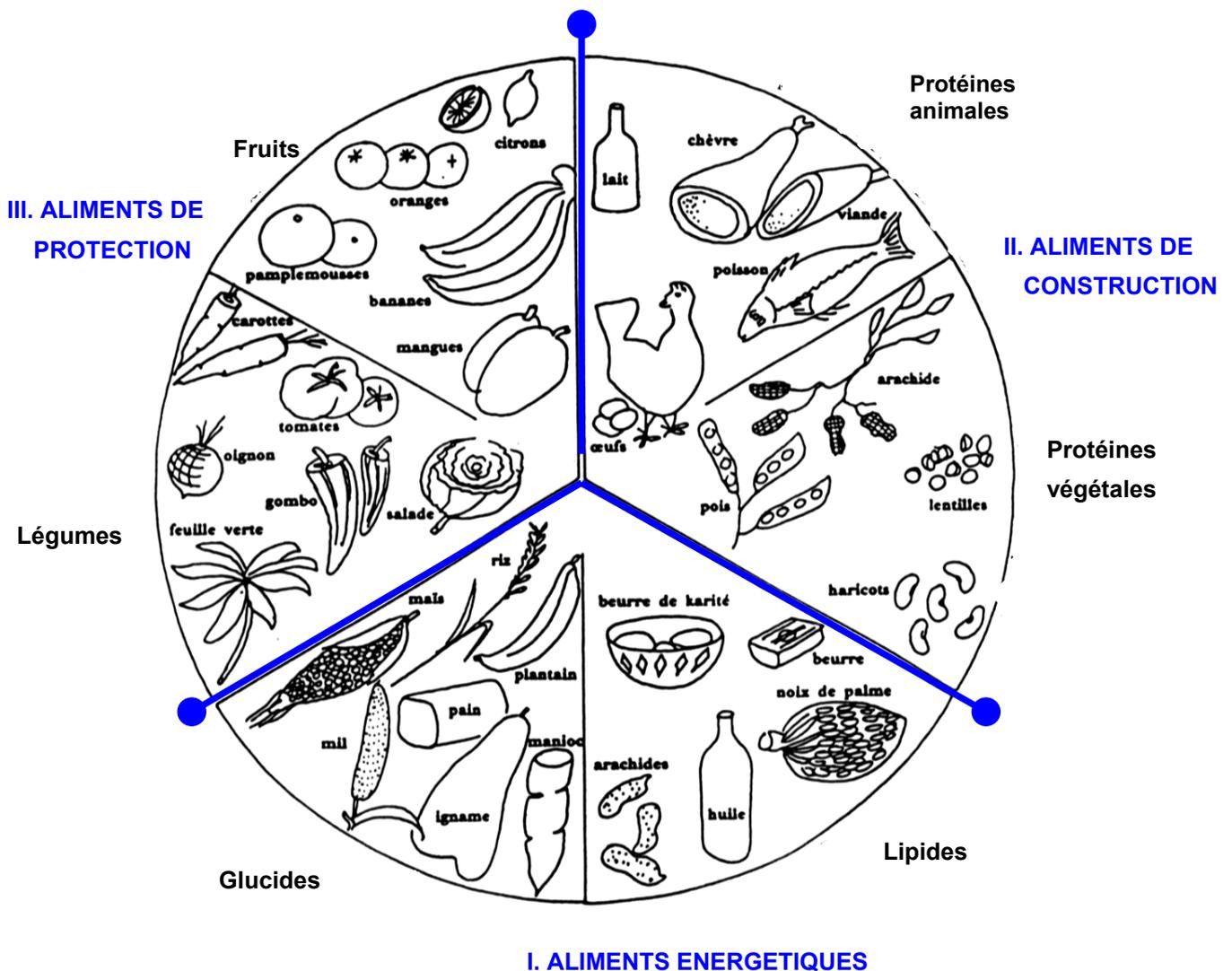
- l'eau,
- les glucides,
- les lipides,
- les protéines,
- les vitamines,
- les sels minéraux.

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.

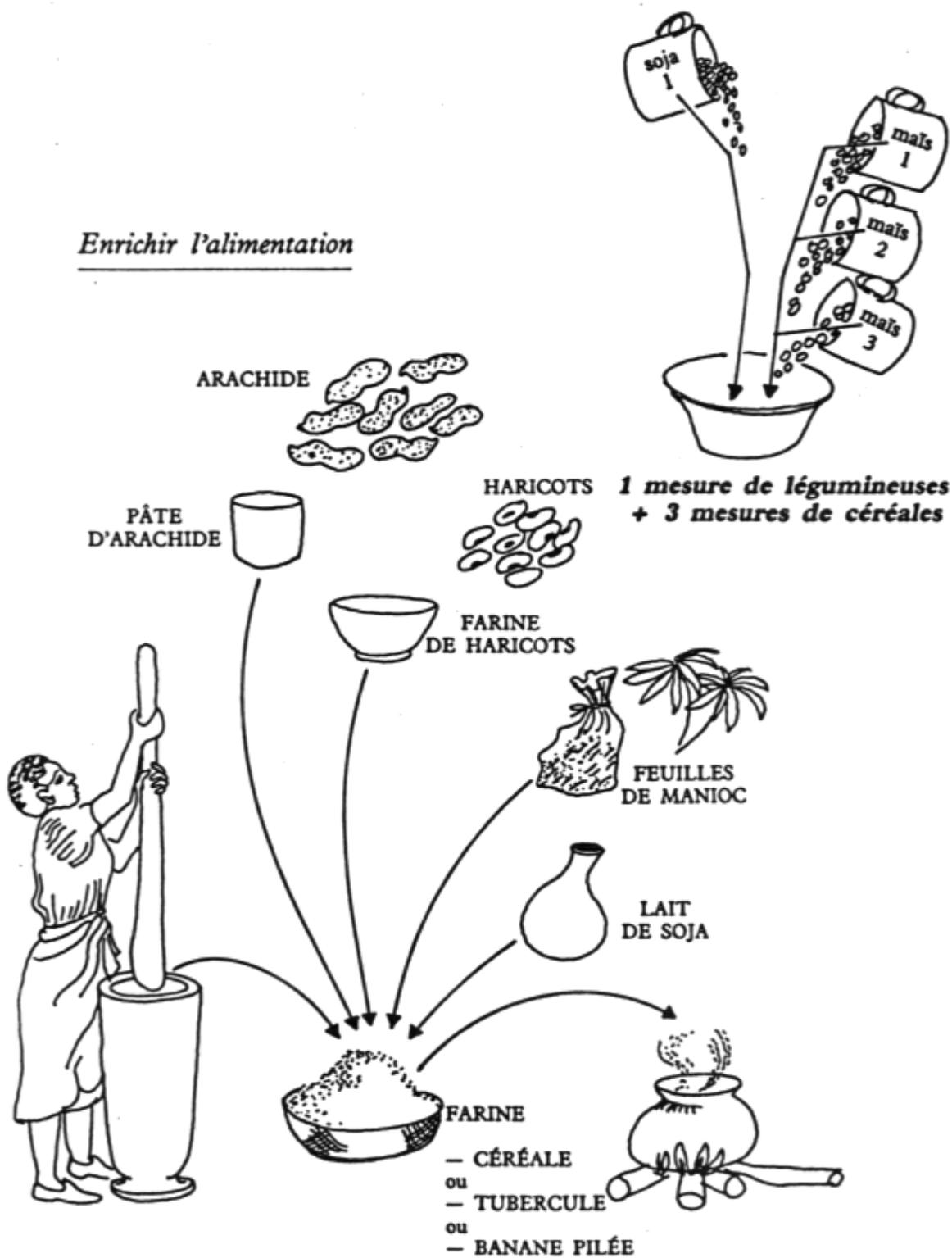
Normalement, les groupes d'aliments sont établis en fonction du nutriment le plus important.

### Les trois grands groupes d'aliments



Exemples de supplémentation

Enrichir l'alimentation



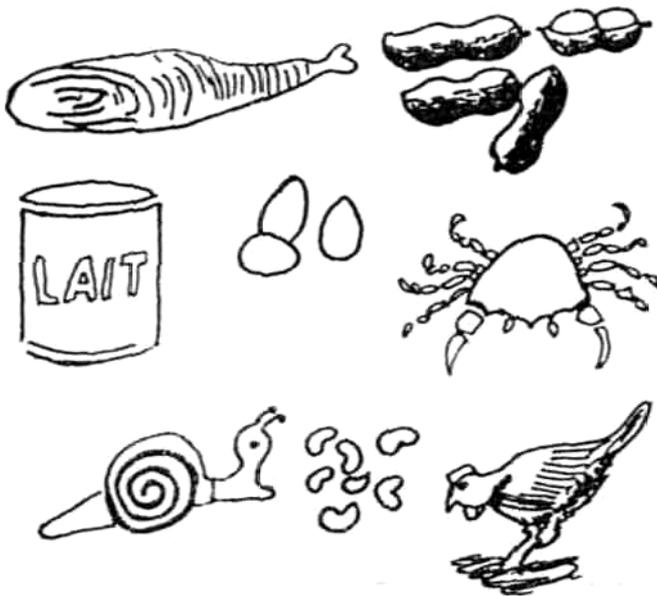
## L'importance des aliments

Notre rubrique santé sera consacrée cette fois-ci non pas aux plantes médicinales, mais à l'alimentation.

Bien se nourrir c'est aussi conserver sa bonne santé. Ceci est particulièrement vrai pour les enfants.

Bien se nourrir c'est donner à notre corps les trois sortes d'aliments dont il a besoin.

### Les aliments de croissance et d'entretien



On les appelle aussi aliments de construction. Les enfants doivent manger certains aliments afin de bien grandir. Les adultes doivent également manger ces aliments pour entretenir leur corps. Ces aliments donnent au corps ce qu'on appelle les protéines (1). Ce sont :

- toutes les viandes fraîches ou séchées : boeuf, mouton, chèvre, porc, biche, singe, oiseaux, poulet, canard, etc.
- Les poissons de mers ou de rivière, frais ou séchés »
- les escargots» les crabes, les chenilles, les termites, les vers du palmier, les larves

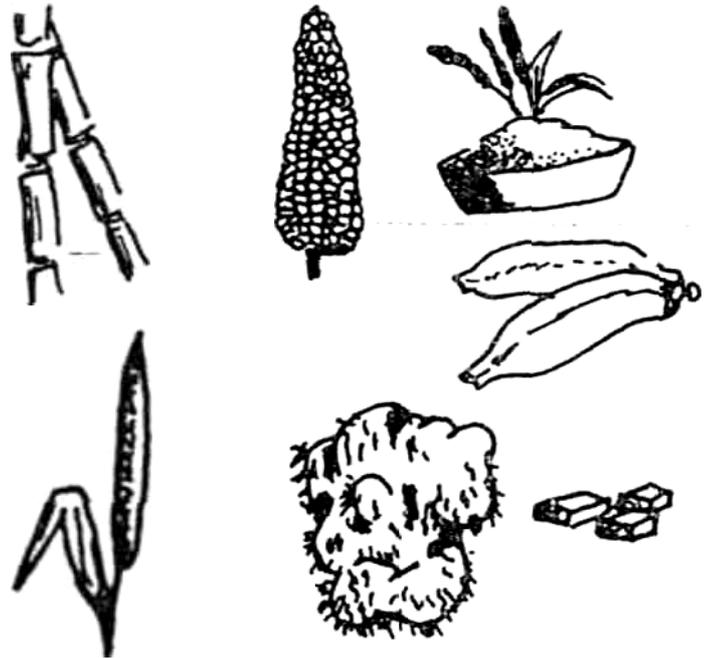
- certaines graines : les arachides, le soja, les haricots, les graines de courge .

Les enfants, les femmes enceintes ou celles qui allaitent ont particulièrement besoin de ce type d'aliment.

### Les aliments de force et énergie

Lorsque nous respirons, quand nous faisons un effort (travail, jeux, sport, marché), notre corps dépense de l'énergie, de la force. Il faut les remplacer. Pour cela, il faut manger des aliments qui en donnent. Ce sont :

- les céréales : maïs, mil, riz, blé, sorgho...
- Les racines : manioc, igname, macabo, taro, patate douce, pomme de terre.



- certains fruits : banane douce, banane plantain.
- le sucre et les aliments sucrés : miel, canne à sucre, confiture, chocolat.

- Les matières grasses : huile d'arachide, huile de palme, huile de coton, beurre, margarine.

## Les aliments de santé et de protection



**Ces** aliments protègent le corps et nous gardent en bonne santé grâce aux vitamines et aux **sels** minéraux qu'ils contiennent. Ce sont :

Les légumes : feuilles de manioc, de macabo, tomates, carottes, courges, oignons ...

Les fruits : orange , citron, pamplemousse, mandarine, avocat, ananas» papaye , goyave . etc...

Les champignons.

Tous les jours» nous devons avoir des repas composés de ces 3 sortes d'aliments. Cela arrive mais c'est souvent par pur hasard. C'est mieux de manger en sachant pourquoi on mange tel ou tel aliment, surtout pour les mères de famille.

Bien manger, c'est donc avoir au cours de son repas, ces 3 sortes d'aliments. C'est ce qu'on appelle avoir un repas complet ou équilibré . En faisant des repas complets, on se maintient en bonne santé, on évite beaucoup de maladies.

## Pour terminer, voici quelques exemples de repas complets :

### 1er plat :

Sauce de poisson fumé aux arachides, tomates et oignons, accompagnée de riz.

- aliment de croissance et entretien : poisson fumé

- aliment de force et d'énergie : huile» riz

- aliment de santé-protection : tomates et oignons.

Ce plat est complet. Il contient les 3 sortes d'aliments.

### 2ème plat

Haricots cuits à l'huile avec des tomates et des oignons, accompagnés de bâtons de manioc.

- aliment de croissance : haricot

- aliment de force : bâtons de manioc et huile

- aliment de protection : tomates» oignons.

C'est un plat complet. Si on en a, on peut manger aussi des fruits comme dessert.

### 3ème plat

Feuilles de manioc avec des arachides, accompagnées de plantains.

- aliment de croissance : arachides

- aliment de force : plantain

- aliment de santé : feuilles de manioc