

I Plaisir alimentaire et culture

1-1 Les habitudes alimentaires sont influencées par certains facteurs :

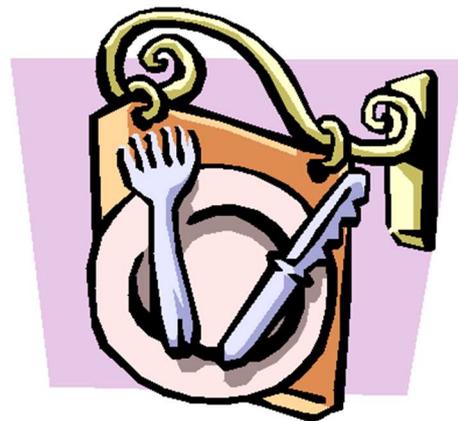
Le climat, le métier exercé, la religion, l'activité physique (sport, etc.), les coutumes du pays, les rythmes biologiques, le budget ou autres facteurs (publicité, rang social, etc.).

1-2 Le plaisir alimentaire est, lui aussi, influencé par certains facteurs :

Le lieu du repas (décor), le nombre de convives, l'ambiance du repas (rires, tristesse), les souvenirs (anniversaires, rencontres, etc.), le plaisir d'avoir fait son marché (étals appétissants), le plaisir de faire la cuisine, la qualité des aliments choisis, etc.

1-3 Nos 5 sens jouent un rôle. Les **papilles gustatives** sont des récepteurs qui reconnaissent les sensations du goût :

- Amer
- Salé
- Sucré
- Acide



II Pourquoi mangeons-nous ?

Que faut-il manger ? Il faut manger uniquement ce qui est nécessaire pour couvrir les besoins du corps :

Besoins de l'organisme	Constituants alimentaires nécessaires
CROISSANCE & REPARATION DES CELLULES	Protides (protéines)
ENERGIE NECESSAIRE A LA CONTRACTION DES MUSCLES	Glucides
ENERGIE NECESSAIRE POUR LUTTER CONTRE LE FROID	Lipides
BON FONCTIONNEMENT DES ORGANES	Fibres, vitamines, sels minéraux

Définition : La **RATION ALIMENTAIRE** est la quantité d'aliment nécessaire (c'est-à-dire qu'il faudrait manger) pour une journée de 24 heures. Cette ration varie en fonctions de certains facteurs :

- l'âge
- le sexe (masculin/féminin)
- l'activité de la journée
- des états particuliers (grossesse, etc.)

III Equilibre alimentaire

On parle de RATION ÉQUILIBRÉE quand les 8 groupes d'aliments sont présents en quantité suffisante (la petite feuille de salade dans le hamburger, ça ne suffit pas !) et raisonnable. Ces 8 groupes sont à connaître :

GROUPE	Consommation préconisée
Sucres et produits sucrés	Limiter !
Matières grasses	Limiter !
VPO (viande, poisson, œuf)	1 fois par jour
Produits laitiers	À chaque repas
Fruits & légumes cuits	5 fois par jour
Fruits & légumes crus	
Céréales et dérivés (ou féculents ou sucres lents)	À chaque repas
Boissons	À volonté (si non alcoolisées et non énergétiques !!!)

L'apport énergétique de la journée se répartit comme suit :

25%	Petit déjeuner
30%	Déjeuner
15%	Goûter
30%	Dîner

Soit pour un
homme adulte

3250 kJ	Petit déjeuner	= 13000 kJ
3900 kJ	Déjeuner	
1950 kJ	Goûter	
3900 kJ	Dîner	