

# LES ALIMENTS

## Introduction

Un aliment est un composé susceptible d'être ingéré et de servir à la nutrition de l'être vivant. Les aliments sont nombreux et variés. Pour composer des menus équilibrés pouvant couvrir les besoins, un choix judicieux s'impose. C'est pour faciliter ce choix que les nutritionnistes ont essayé de regrouper les aliments ayant une valeur nutritive proche c'est-à-dire équivalente.

## A - Les composants d'un aliment

Malgré leur grande diversité, les aliments contiennent six sortes de nutriments : protéides, glucides, lipides, minéraux, vitamines, eau. (se référer aux cours précédents pour les caractéristiques de ces nutriments)

## B - Valeur nutritionnelle d'un aliment

C'est la capacité de l'aliment à satisfaire les besoins nutritionnels de l'organisme. Elle dépend de la quantité et de la qualité des nutriments apportés par l'aliment ingéré, donc de leur répartition.

## C-Classification des aliments

### I-Familles d'aliments

Il y'a 3 grandes familles d'aliments :

- Les aliments constructeurs et réparateurs (plastiques) riches en protéines animales et en protéines aliments végétales
- Les aliments énergétiques riches en glucides et en lipides
- Les aliments protecteurs riches en minéraux, en vitamines.

### II-Groupes d'aliments

Un groupe comprend les aliments ayant des constituants dominants assez proches, c'est-à-dire qui apportent sensiblement la même chose à l'organisme.

Il existe **plusieurs classifications** mais la plupart des nutritionnistes ont répertorié au moins **5 groupes** et au maximum **8 groupes**. Le tableau qui va suivre représente l'une des classifications les plus répandues, avec le nom des groupes d'aliments et leurs constituants dominants.

**Remarques** : dans d'autres classifications, on peut trouver :

- Les féculents et les produits sucrés dans le même groupe dénommé aliments glucidiques.
- Un groupe pour les boissons (jus de fruits, tisanes, café, thé, sodas, eaux, etc.)
- Les légumineuses dans le même groupe que viandes, poissons, œufs.

-Crudités et cuitités dans le même groupe.

### **D – Notion d'équivalences alimentaires et leur intérêt**

Pour varier l'alimentation ou parce qu'un consommateur n'aime pas un aliment, il peut être nécessaire de remplacer cet aliment par un autre du même groupe ou d'un groupe différent. Cette substitution doit permettre d'apporter une quantité identique d'un constituant alimentaire donné, en se basant sur la table de composition des aliments. C'est ainsi qu'on peut trouver des équivalences protidiques, calciques, etc.

**Exemple** : 125g de bœuf maigre ou 760g (3/4l) de lait apportent 25g de protides.

### **Conclusion**

Une connaissance de la valeur nutritionnelle de chaque groupe est indispensable pour composer des menus équilibrés. Mais, pour une explication complète de la fonction des aliments, il ne suffit pas de considérer seulement les nutriments dominants mais aussi les quantités des aliments consommés.

## CLASSIFICATION DES ALIMENTS

<b>Groupes d'aliments</b>	<b>Nutriments dominants</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Viandes</li> <li>- Produits de la pêche</li> <li>- Œufs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéines animales</li> <li>- Fer, phosphore</li> <li>- Vitamines du groupe B</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Produits laitiers :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laits entiers ou écrémés</li> <li>- Yaourts</li> <li>- fromages</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéines animales</li> <li>- Calcium, phosphore</li> <li>- Vitamines A, B (B2), D</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Féculents :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Céréales</li> <li>- Légumes secs</li> <li>- Tubercules</li> <li>- Fruits féculents (banane plantain)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Glucides complexes : <b>sucre lent</b> (amidon), fibres</li> <li>- Protéines végétales</li> <li>- Minéraux et vitamines B variables suivant le traitement subi</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Produits sucrés :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sucre</li> <li>- Miel</li> <li>- Chocolat</li> <li>- Fruits secs</li> <li>- Pâtisseries</li> <li>- Confiseries</li> <li>- Boissons sucrées</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Glucides composés et glucides simples : <b>sucre rapide</b></p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Corps gras :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Graisses et huiles animales</li> <li>Graisses et huiles végétales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acides gras saturés</li> <li>- Acides gras insaturés dont les A, G.E.</li> <li>- Vitamines liposolubles A D E K</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Légumes et fruits crus (crudités)</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Glucides simples dont la teneur varie suivant maturité du fruit</li> <li>- Vitamines hydrosolubles : provitamines A, Vitamines B, C</li> <li>- Minéraux</li> <li>- Eau</li> <li>- Fibres (cellulose)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Légumes et fruits cuits (cuidités)</u></b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Glucides simples</li> <li>- Minéraux</li> <li>- Vitamines dont la teneur est amoindrie suivant le mode de cuisson</li> <li>- Cellulose ramollie par la cuisson</li> </ul>