

Problematique: L'Homme a des besoins nutritionnels varies. Cette ration doit couvrir les besoins de la mere et assurer la croissance du foetus pour cela elle doit comporter un supplement en proteines, Ca, P, Mg, Fe, vitamines A et D.

C Regles de protections Feminine ey wilibree

Activite 1: Pour definir une ration equilibree, les dietetiques proposent les informations suivantes : Une ration alimentaire equilibree doit comporter des boissons y compris l'eau car l'organisme doit remplacer chaque jour environ 2.5L d'eau perdue par l'urine et l'evaporation pulmonaire. La ration equilibree doit apporter les differentes categories d'aliments simples dans les proportions

Masse en g	Origine animale de l'aliment	Origine vegetale de l'aliment	Apport energetique
97.5	50g	47.5 g	Lipides 86.5
28 g	58.5 g		
97,5x4=390	86,5x9=778,5		Glucides 358
72 g	986 g	358x4=1432	Keal Kcal convenables comme

l'indique le tableau suivant :

Tache: Calculez les apports energetiques de chaque aliment indique dans le tableau par rapport a l'apport total deduisez les regles indiquant les parts des glucides (G), protides (P) et lipides (L) d'une alimentation equilibree sachant que : +1 g de lipides, en brulant, fournit 9 Kcal.

1- Definition d'une ration alimentaire La ration alimentaire est l'ensemble des aliments qu'une personne doit consommer en une journee afin de subvenir aux besoins de son corps.

lipides	Petit dejeuner	10 g de sucre	10g	Protides	Deng)	Lipides	en Glucides	ency)	Apports energetiques de chaque repas
1042	+10	+8,04	x4						Repas Aliments
100 g	de pain complet	100 g	de lait	10 g	de beurre	425,2	54 g	de pain complet	125 g
de viande d'agneau	4,37	20	0,65	25	2.7.....				

Elle doit etre riche en proteines pour assurer une bonne croissance des os et en fer pour la formation des globules rouges. C'est la ration d'un adulte, elle doit compenser les pertes en energie et en matiere: la plupart des bilans doivent etre nuls (equilibrees). Elle doit aussi comporter une quantite suffisante d'eau et de sels pour compenser les pertes hydrominerales

Ration d'entretien. Elle est generalement repartie en 3 ou 4 repas: Petit dejeuner, ????.dejeuner, goute et diner. aunos besoins.....?2%