Problematique: L'Homme a des besoins putritionnels 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 d 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 Protides 97.5 50g 47.5 g Lipides 86.5 28 g 58.5 g 97,5x4=39ckea86,5x9=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 lane ration alimentaire La rafon 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 hx 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%.????

Summarized by © lakhasly.com