L'ALIMENTATION

DEFINITION

Le but de l'alimentation est de donner et de maintenir la vie, même lorsque l'organisme est au repos, en fournissant à celui-ci des nutriments harmonieusement choisis.

Les 5 groupes d'aliments sont :

les produits laitiers

produits laitiers

protides

calcium

phosphore

matières grasses

vitamine a

les poissons, viandes, œufs

poissons, viandes, œufs

protides

fer

matières grasses

vitamines groupe b

les pains, féculents, légumes secs

pain, féculents et légumes secs

glucides

fibres

vitamines b2

les fruits et légumes

fruits et légumes

glucides

vitamine c

fibres

minéraux

les matières grasses

matières grasses

lipides