**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 :

1. les produits laitiers
   1. produits laitiers
      1. protides
      2. calcium
      3. phosphore
      4. matières grasses
      5. vitamine a
2. les poissons, viandes, œufs
   1. poissons, viandes, œufs
      1. protides
      2. fer
      3. matières grasses
      4. vitamines groupe b
3. les pains, féculents, légumes secs
   1. pain, féculents et légumes secs
      1. glucides
      2. fibres
      3. vitamines b2
4. les fruits et légumes
   1. fruits et légumes
      1. glucides
      2. vitamine c
      3. fibres
      4. minéraux
5. les matières grasses
   1. matières grasses
      1. lipides