

La ration alimentaire

L'ESSENTIEL DES CONNAISSANCES :

La ration alimentaire, désigne l'ensemble des aliments consommés par 24 heures. Elle doit couvrir les besoins quantitatifs et qualitatifs et assurer une bonne santé. Elle doit pour cela comporter des aliments bâtisseurs, des aliments énergétiques et des aliments protecteurs avec des quantités adaptées à chaque type d'individu

Besoins en aliments bâtisseurs

L'eau, les sels minéraux, les protides et les lipides participent à l'élaboration de nouvelles matières vivantes.

- Chez l'adulte, ils doivent compenser exactement les pertes matérielles : remplacement des cellules usées (épiderme, tissus usés et sang), cicatrisation des plaies.
- Chez le jeune, la femme enceinte, la femme allaitante, l'apport doit être supérieur aux pertes afin de permettre la formation de nouveaux tissus et l'élaboration de matière.

Besoins en aliments énergétiques

Les aliments énergétiques sont : les glucides, les protides et les lipides. Les besoins énergétiques pourraient être couverts par n'importe lequel de ces aliments, mais pour que les protides et les lipides répondent aux besoins bâtisseurs, et étant donné que l'utilisation correcte des protides nécessite la présence d'une quantité suffisante de lipides et de glucides, la fourniture énergétique doit être répartie de manière précise entre glucides, protides et lipides, cette répartition doit être proche de 55% de glucides (ou 4 parts) 30% de lipides (ou 2 parts) 15% de protides (ou 1 part)

Besoins en aliments protecteurs :

Les vitamines et la cellulose sont abondantes dans les légumes et les fruits. Si l'équilibre de la ration alimentaire est respecté, les apports pour les différentes vitamines sont forcément assurés.

Les besoins en vitamines sont particulièrement plus importants chez les enfants, en particulier les vitamines A, D et C qui sont des facteurs de croissance

Conclusion : critères d'une ration équilibrée

- La ration doit être variée comportant des aliments bâtisseurs, des aliments énergétiques et des aliments protecteurs. Ces aliments appartiennent aux 6 groupes suivants :

Groupes alimentaires	Caractéristiques nutritionnelles
Groupe 1 viandes, poissons, oeufs	Protéines animales
Groupe 2 lait et produits laitiers	Protéines animales, Ca ⁺⁺ , vitamines A et B

Groupe 3 corps gras beurre, huile, margarine	Vitamines liposolubles, acides gras
Groupe 4 féculents (céréales, légumes secs) et produits sucrés	Glucides à assimilation lente, glucides à assimilation rapide protéines végétales, fibres
Groupe 5 fruits et légumes cuits	Eau, fibres, sels minéraux
Groupes 6 fruits et légumes crus	Fibres, vitamines, sels minéraux

- *La ration doit être adaptée* car les pertes en matière et en énergie varient selon l'âge, le sexe, l'état physiologique et l'activité du sujet et elles sont influencées par le climat.