

# Nutrition Alimentation

**F. Boyé**

**M. Léon**

**A. Mathieu**

**C. Montagnon**

Professeurs de lycée professionnel

**Sous la direction d'A. Brun**

Inspectrice de l'Éducation nationale

### Crédits photographiques

pp. 23, 24, 25 gauche	ph © Phovoir
p. 25 droite	ph © Delphine Younès
pp. 35, 36	ph © Phovoir
pp. 41, 42, 43	ph © Françoise Boyé
pp. 48, 50, 57, 58	ph © Phovoir
p. 59	ph © Zabert Sandmann Verlag/Stock Food
pp. 64, 65, 73, 85, 94, 103	ph © Phovoir
p. 108	ph © FoodPhotography Eising/Corbis
pp. 117, 118	ph © Phovoir

### Conception de la couverture et de la maquette

Primo & Primo

### Composition

Les PAOistes

### Illustrations

Hubert Blatz

### Infographies

Philippe Bouillon - Illustratek

### Correction

Maud Foutieau



"Le photocopillage, c'est l'usage abusif et collectif de la photocopie sans autorisation des auteurs et des éditeurs.

Largement répandu dans les établissements d'enseignement, le photocopillage menace l'avenir du livre, car il met en danger son équilibre économique. Il prive les auteurs d'une juste rémunération.

En dehors de l'usage privé du copiste, toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage est interdite".

ISBN 978-2-216-11687-4

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du Droit de copie (20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris), est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et d'autre part, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre dans laquelle elles sont incorporées (loi du 1<sup>er</sup> juillet 1992 - art. 40 et 41 et Code pénal - art. 425).

© Éditions Foucher, Vanves, 2011

# sommaire

## PARTIE • SOURCES NUTRITIONNELLES

<b>Chapitre 1</b>	Les groupes d'aliments .....	5
<b>Chapitre 2</b>	Les constituants alimentaires non énergétiques : nature et rôle .....	11
<b>Chapitre 3</b>	Les vitamines et les éléments minéraux : propriétés et modifications physico-chimiques .....	21
<b>Chapitre 4</b>	Les glucides, les lipides et les protides : nature et rôle .....	29
<b>Chapitre 5</b>	Les glucides : propriétés et modifications physico-chimiques .....	39
<b>Chapitre 6</b>	Les lipides : propriétés et modifications physico-chimiques .....	47
<b>Chapitre 7</b>	Les protides : propriétés et modifications physico-chimiques .....	55
<b>Chapitre 8</b>	Les équivalences alimentaires .....	63

## PARTIE • ALIMENTATION RATIONNELLE

<b>Chapitre 9</b>	L'alimentation lactée du jeune enfant .....	69
<b>Chapitre 10</b>	L'alimentation diversifiée du jeune enfant .....	79

## PARTIE • COMPORTEMENTS ET HABITUDES ALIMENTAIRES

<b>Chapitre 11</b>	La qualité organoleptique des aliments .....	89
<b>Chapitre 12</b>	L'éducation alimentaire .....	97

## PARTIE • QUALITÉ SANITAIRE DES ALIMENTS

<b>Chapitre 13</b>	Les altérations et les critères de qualité des aliments .....	105
--------------------	---	-----

## ÉVALUATIONS

<b>Évaluation 1</b>	.....	117
<b>Évaluation 2</b>	.....	119

## TABLES DE COMPOSITION DES ALIMENTS

<b>①</b>	Table de composition des aliments du groupe <b>PRODUITS LAITIERS</b> .....	123
<b>②</b>	Table de composition des aliments du groupe <b>VIANDES POISSONS ŒUFS</b> .....	124
<b>③</b>	Table de composition des aliments du groupe <b>CORPS GRAS</b> .....	125
<b>④</b>	Table de composition des aliments du groupe <b>BOISSONS</b> .....	125
<b>⑤</b>	Table de composition des aliments du groupe <b>SUCRES ET PRODUITS SUCRÉS</b> .....	126
<b>⑥</b>	Table de composition des aliments du groupe <b>FÉCULENTS ET CÉRÉALES</b> .....	127
<b>⑦</b>	Table de composition des aliments du groupe <b>FRUITS ET LÉGUMES</b> .....	128

