

La nutrition et l'équilibre alimentaire

DÉFINITIONS

La nutrition désigne les **processus d'assimilation et de dégradation des aliments** dans l'organisme, auquel ils sont **indispensables** pour en assurer le bon fonctionnement. La science dédiée à l'étude des effets de l'alimentation sur le corps et la santé porte le même nom.

L'**équilibre alimentaire** concerne l'équilibre entre **l'apport d'énergie et de nutriments nécessaires** quotidiennement. Ils doivent être harmonieusement procurés à chaque repas, par le choix des aliments et leur quantité. Il faut éviter les manques et les excès.

Néanmoins, **les besoins alimentaires ne sont pas les mêmes pour tous**. Différentes variables entrent en jeu : l'âge, le sexe, l'état de santé (maladie, grossesse), la pratique d'activités, etc.

GROUPES ALIMENTAIRES

On distingue six groupes d'aliments :

- Viandes, poissons, œufs,
- Produits laitiers (lait, yaourts, fromages, etc.),
- Matières grasses (huiles, beurre, etc.),
- Féculents (pain, pâtes, céréales, etc.),
- Fruits et légumes,
- Boissons.

Attention! Tous sont essentiels à notre alimentation, qui doit être variée, mais **les produits gras et sucrés** notamment sont à consommer modérément, dans le cadre d'une alimentation équilibrée.