



Les fonctions de nutrition

I- Les besoins et les apports alimentaires

C'est l'**alimentation** qui apporte l'**énergie** nécessaire au bon fonctionnement du corps. Cet apport dépend de plusieurs facteurs :

- **L'âge** : un adolescent de 16 ans a besoin de 2400 cal pour les filles et 3000 pour les garçons
Un homme âgé a besoin de 8000 kilojoules
- **Le sexe** : un homme adulte a besoin de 2500 cal
Une femme adulte a besoin de 2000 cal
- **L'activité** : Un homme adulte sans activité sportive a besoin de 2500 cal
Un homme adulte qui a fait 1h de vélo a besoin de 3000 cal

L'alimentation doit donc au quotidien fournir au corps ce dont il a besoin.

L'**énergie** présent dans les aliments se mesurent **en kilocalorie** ou **en kilojoule**. Elle est fournie par

- **Les lipides (9kcal/g)** : impliqués dans les **réserves d'énergie** Ce sont les **graisses** (huile, beurre...) Il est conseillé d'en absorber entre 50 et 90 g par jour
- **Les glucides (4 kcal/g)** : ont le rôle d'**énergie disponible** : Ce sont les **aliments céréaliers** (blé...) Il est conseillé d'en absorber entre 226 et 300 g par jour
- **Les protéines (4kcal/g)** : **Un nutriment constructeur** elles se trouvent dans les viandes, poissons et œufs
Il est conseillé d'absorber entre 40 et 85 g de protéines par jour

Notre corps a aussi besoin de :

- **Vitamines** qu'il trouve dans les **fruits et légumes**
- **Sels minéraux** : calcium, fer...
- **eau** (entre 1.5 l et 2l par jour)

La quantité d'énergie et la répartition des nutriments varie d'un aliment à l'autre.

Ex : Dans 100 g de yaourt, il y a
1.3 g de lipides, 6.2 g glucides et
5.6 g protéines

Dans 100g de riz, il y a 2g de lipides, 75 g de glucide et 11g de protéine

Pour avoir une **alimentation équilibrée**, il convient de répartir des aliments consommés selon



leur présentation dans la pyramide. Les éléments assimilés par le corps en petites quantités doivent être les **sucres** et les **lipides** alors que les fruits, légumes et autres céréales sont à privilégier.

II- L'origine et la fabrication des aliments.

- Les aliments trouvent leur origine dans la **culture (origine végétale)** ou **dans l'élevage (origine animale)**.

Ex : le yaourt est d'origine animale car il est fabriqué à partir du lait de vache.

- **Certains aliments ont subi des transformations avant d'être consommés**

Ex : le pain et le yaourt.

Dans le cas du pain et des yaourts, cette transformation n'est possible que grâce à l'action de microorganismes (petits éléments vivants comme les levures ou les bactéries)

III- Conservation des aliments

Dans de mauvaises conditions de conservations, **bactéries**, **champignons** ou **encore levures** peuvent se développer rapidement et dégrader les aliments

Pour conserver plus longtemps les aliments, il faut donc éliminer certains facteurs de multiplication des **microorganismes néfastes** tels que :

- **L'humidité**
- **L'air**
- **La chaleur**

Parmi les techniques de conservation on trouve :

- **La conservation par le froid** (réfrigérateur et congélateur)
- **La pasteurisation et stérilisation** (conservation par le chaud)
- **La déshydratation** (on retire l'eau des aliments)
- **Sous -vide** (on retire l'air)

IV- Hygiène alimentaire

Pour éviter la prolifération des bactéries, il faut avoir une hygiène stricte au sein de la cuisine, lors de la préparation, de la cuisson et de la conservation.

Il faut donc respecter quelques règles :

- **Se laver les mains**
- **Nettoyer les fruits et les légumes**
- **Nettoyer son plan de travail**
- **Nettoyer correctement ses ustensiles de cuisine**
- **Porter des vêtements spéciaux (gants, tablier...)**

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Cours gratuit**, pour le niveau : **6ème**, dans la catégorie : **Monde du vivant**, ne constitue qu'une **étape** d'un **parcours pédagogique complet prêt à l'emploi** pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

Étape 1. Cours gratuit : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [Fonctions de nutrition : 8eme Harmos - Cours](#) (rtf)
- [Fonctions de nutrition : 8eme Harmos - Cours](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [Fabrication des aliments : 8eme Harmos - Exercices](#) (rtf)
- [Fabrication des aliments : 8eme Harmos - Exercices](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [La fonction de nutrition : 8eme Harmos - Evaluation - Bilan](#) (rtf)
- [La fonction de nutrition : 8eme Harmos - Evaluation - Bilan](#) (pdf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 4. Séquence / Fiche de prep : Ressources enseignants clé en main

Accéder aux fiches de préparation, séquences et séances complètes pour enseigner la notion facilement.

- [Fonctions de nutrition - Séquence - Fiche de préparation : 8ème Harmos](#)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)