

Les besoins nutritionnels

C'est la quantité d'aliments nécessaires à un organisme pour assurer ses fonctions physiologiques et se maintenir en bonne santé. Ces besoins varient d'un stage de vie à un autre et sont plus importants chez l'enfant, afin de garantir son développement et sa croissance.

Apports en nutriments énergétiques

Les nutriments énergétiques sont des nutriments qui apportent de l'énergie au corps. Il existe trois grandes familles de nutriments dits énergétiques, essentiels à l'organisme : les lipides (ou graisses), les glucides (carbohydrates ou sucre) et les protéines (protides).

Les protéines

Ce sont des molécules constituées d'acides aminés, éléments fondamentaux pour assurer le fonctionnement et la croissance du corps, mais aussi le renouvellement des cellules et la fabrication des tissus. Les protéines peuvent être d'origine animale (œuf, lait, viande, poisson) ou végétale (céréales).

Les glucides

Les glucides constituent la principale source d'énergie. En effet, ils nous fournissent en glucose que les cellules du corps convertissent en énergie, nécessaire aussi bien à l'activité physique que cérébrale. Le cerveau, par exemple, carbure essentiellement au glucose.

Il existe deux types de glucides :

- les glucides simples ont une saveur sucrée et sont représentés par la lactose (lait et produits laitiers), la fructose (fruits) et la saccharose (sucre blanc raffiné).
- les glucides complexes sont dénués de saveur sucrée. On les trouve dans les céréales, les pâtes, le riz et certains légumes.

Les lipides

Les lipides sont principalement les matières grasses des êtres vivants. Ils jouent le rôle aussi bien de source que de réservoir d'énergie. Chez l'enfance, ils participent à la croissance cérébrale et osseuse.

- La graisse végétale se présente essentiellement sous forme d'huiles végétales : olive, tournesol, noix de coco, maïs...)
- La graisse animale se présente essentiellement sous forme d'œufs, de produits laitiers, de viandes et de poissons.

Apports en nutriments non énergétiques

Les nutriments non énergétiques sont des nutriments sans valeur énergétique. Bien que le corps n'en ait besoin qu'en faible quantité, ils n'en sont pas moins essentiels. Ces micronutriments aident à protéger et à construire le mécanisme, comme ils participent à la régulation du métabolisme et à la libération de l'énergie.

Les sels minéraux

Présents dans le lait et les produits laitiers, mais aussi dans les fruits et les légumes, ils participent entre autres à la formation des os et des dents.

Exemples de sels minéraux : Magnésium, calcium, fer, phosphore, sodium...

Les vitamines

Intervenant dans les différents processus vitaux de l'organisme, elles sont au nombre de treize :

- Les vitamines liposolubles sont présentes dans les produits laitiers. Elles peuvent être emmagasinées dans le corps. Il s'agit des vitamines A, D, E et K
- Les vitamines hydrosolubles sont présentes dans les produits laitiers, fruits et céréales. Elles ne sont pas stockées dans le corps et tout excédant est évacué dans l'urine. Il s'agit des vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12 et C.

Équilibre alimentaire

Une alimentation équilibrée est essentielle pour la maintenance de l'intégrité et du bon fonctionnement de l'organisme. Composer chacun de ses repas d'un ensemble varié d'aliments est le moyen idéal pour assurer cet équilibre. Ceci est d'autant plus important pour les enfants, car ils ont besoin de force et d'énergie afin que leur corps puisse grandir et être en bonne santé.

Il existe six groupes d'aliments :

- groupe 1 : les produits laitiers.
- groupe 2 : les viandes, les poissons et les œufs.
- groupe 3 : les féculents.
- groupe 4 : les végétaux frais.
- groupe 5 : les corps gras.
- groupe 6 : produits sucrés.

Un repas équilibré est un repas constitué de ces six groupes.

Il faut tirer profit de la diversité aux sein des différents groupes alimentaires pour mettre en place des menus de repas variés, qui pourront garantir les apports nutritionnels fondamentaux sans tomber dans la monotonie.

L'eau est un des éléments les plus essentiels à l'organisme, il faut donc inciter et apprendre aux enfants à en boire, plusieurs fois par jour. Les sodas sont des boissons contenant beaucoup de sucres ajoutés, nuisibles à la santé. Il faut donc les proscrire.