

# L'alimentation

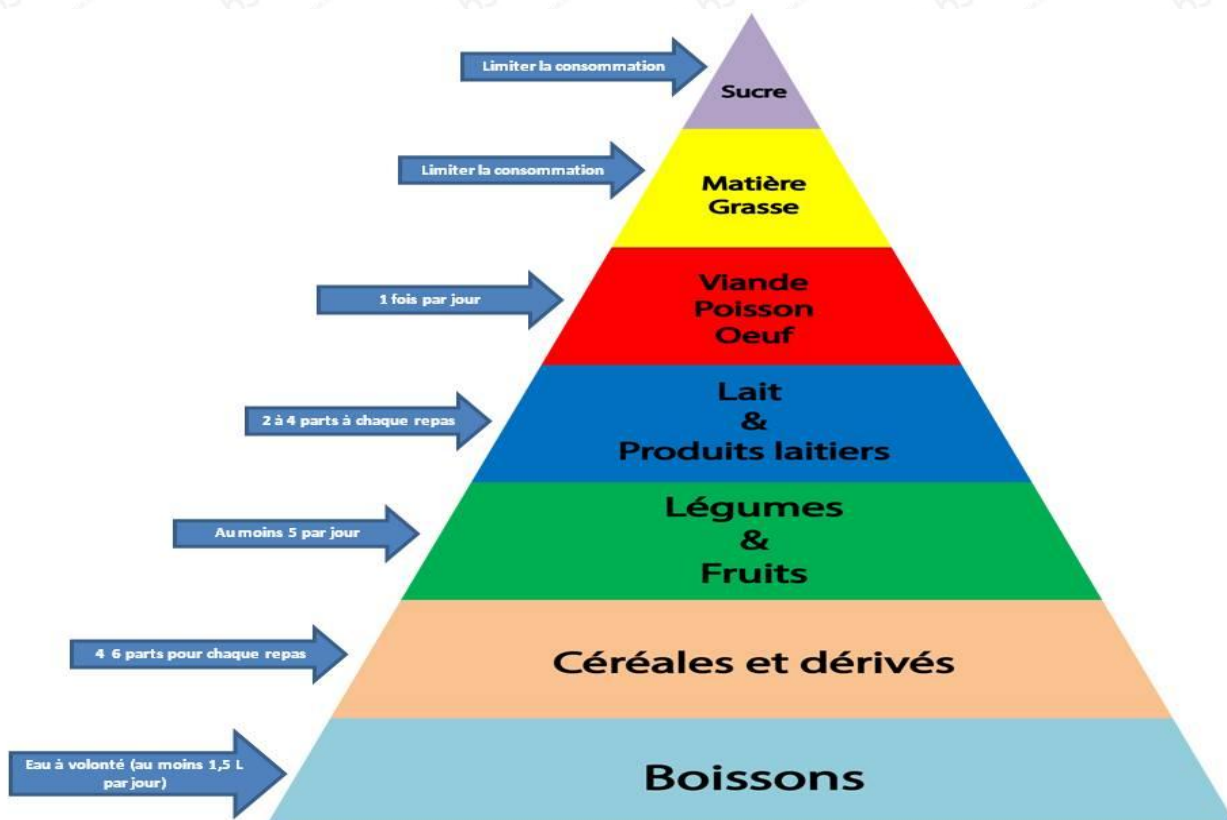
## Les besoins alimentaires :

Besoins qualitatifs	Besoins quantitatifs
Énergétiques : énergie calorifique et musculaire	Glucides (17 KJ/g) Protides (17KJ/g) Lipides (38KJ /g)
Constructeurs	Protides Calcium
Fonctionnels : varient selon l'âge, le sexe, l'activité physique et physiologique	Eau, sels minéraux, fibres, vitamines

## L'équilibre alimentaire

Assuré par :

- Un apport énergétique et alimentaire varié réparti sur tous les repas de la journée (25 % petit déjeuner, 30% déjeuner, 15% goûter, 30% dîner)
- Une adaptation de l'alimentation à l'activité professionnelle
- Une alimentation constituée des différents groupes alimentaires



## Les répercussions de la mauvaise alimentation

Sur l'individu	Sur le travail
<ul style="list-style-type: none"><li>-Troubles cardiovasculaires</li><li>-Troubles digestifs</li><li>-Surpoids</li><li>-Diabète</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Augmentation du risque d'accidents de travail</li><li>-Chute de la productivité et de la qualité du travail</li></ul>

## Solutions pour une meilleure alimentation

Pour tous les salariés	Attitude personnelle
<ul style="list-style-type: none"><li>-Installation d'un robinet d'eau potable</li><li>-Mise en place d'un local de restauration : avec réfrigérateur et chauffe plat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Augmenter la consommation des fruits et légumes</li><li>- Diminuer la consommation des féculents, des aliments sucrés et gras</li><li>-Éviter le grignotage</li></ul>