

# Différentes catégories d'aliments.

Jeannot AKAKPO

Jeannot AKAKPO

1

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les aliments protéiques

### Groupe I : Viandes, Poissons, OEufs

- Ces produits ont l'intérêt d'un apport protéique important. Ils sont riches en fer et pauvres en calcium.
- Contrairement à la viande, le poisson est riche en acides gras insaturés (anti-athérogènes).

La viande et les œufs ont l'intérêt d'apporter les acides aminés essentiels, non synthétisés par l'organisme.  
Attention à la consommation parce que ces aliments contiennent des acides gras saturés et de cholestérol.

Jeannot AKAKPO

2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les viandes

### Dans les viandes :

#### Apports en protéines:

- en moyenne 20% de protéines
- Protéines de bonne qualité

#### Apports en lipides:

- 2 à 30% de graisses
- Principalement d'acides gras saturés et mono insaturés
  - Source de cholestérol, en particulier les abats

#### Dans les charcuteries:

- 10% à 20% de protéines
- Richesse en lipides 20 à 35% pour les saucisses, saucissons cuits, pate de foie et 35 % à 40 % pour les rillettes, saucissons secs et salamis
- Teneur en cholestérol variable

Jeannot AKAKPO

3

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les viandes

**Apports en glucides: négligeable**

**Apports en minéraux:**

riches en phosphore

- meilleure source alimentaire de fer héminique
- pauvre en calcium

**Apports en vitamines:**

- dépourvues de vitamines liposolubles riches en vitamines du groupe B.
- Les abats les plus riches notamment apport important de vitamines A et D.

Jeannot AKAKPO

4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le poisson

**Dans les poissons:**

Apports en protéines

- Le poisson contient en moyenne 20% de protéines
- Les huîtres et les moules 7 à 10% de protéines

Apports en lipides

- Moins gras que les viandes
- La teneur en lipides des poissons est variable 0,5 à 15%
- Proportion non négligeable d'acides gras mono insaturés et poly insaturés en particulier de la série n-3.

Jeannot AKAKPO

5

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le poisson

**Apports en minéraux:**

- peu de calcium
- source importante de phosphore
- pour les poissons de mer d'iode
- riches en sélénium

**Apports en vitamines:**

- bonne source de vitamines du groupe B (en particulier B12) et de vitamine E
- Abondance des vitamines A et D

Jeannot AKAKPO

6

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les œufs

### Apports en protéines

- Excellente valeur biologique
- Protéine de référence pour le calcul du coefficient d'efficacité protidique des autres aliments sources de protéines
- La teneur protéique de l'œuf entier est de 14% soit un apport de 8g pour un œuf de 55g.

### Apports en lipides:

- 12% de l'œuf entier - contenus uniquement dans le jaune
- Présence phospholipides source importante de cholestérol
- Riche en phosphore et en fer et faible apport de calcium

### Apports en vitamines:

- bonne source de vitamines du groupe B pour le jaune de vitamines A et D.

Jeannot AKAKPO

7

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les aliments protéiques

### Groupe II : Lait et Produits laitiers

Le lait est l'aliment de choix pour le petit enfant. Il contient:

- des protéines de bonne qualité,
- des glucides
- des lipides (cholestérol),
- des vitamines.

- Contrairement aux aliments du groupe I, il est riche en calcium mais pauvre en fer.
- Les fromages contiennent moins de calcium et surtout peu de sucres (lactose)..

Jeannot AKAKPO

8

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Produits laitier et lait.

### Produits laitiers

Apports nutritionnels caractéristiques:

- Protéines
- Calcium
- Vitamines: B2 - A et D dans les produits non écrémés

**Pas de fer ni de vitamines C**

- Apports potentiels en lipides
- Apport de cholestérol

Jeannot AKAKPO

9

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le lait.

### Apport en protéines:

- un litre de lait de vache apporte 35g de protéines
- présence de tous les acides aminés indispensables

### Apports en lipides:

- taux minimum de 36g par litre
- valeur énergétique importante (700kcal soit 2930kj/litre)

### Apport en glucides:

- lactose, glucide essentiel du lait
- favorise l'absorption du calcium

Jeannot AKAKPO

10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le lait.

### Apport en minéraux et oligo-éléments:

- Source importante de calcium: 1200mg par litre
- Phosphore
- Vitamine D, chlorure de sodium ,du chlorure de potassium, de faibles quantités de soufre, magnésium et cuivre, pas de fer

### Apport en vitamines:

Le lait entier est une source appréciable de vitamine A.

- vitamine D est variable
- les vitamines du groupe B, en particulier la vitamine B12

Jeannot AKAKPO

11

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les fromages

On retrouve dans les fromages l'essentiel des composants du lait

### Apports en protéines

- Variable

### Apports en lipides:

- Variable

- La teneur en lipides dépend de sa richesse en eau

Jeannot AKAKPO

12

---

---

---

---

---

---

---

---

## Aliments lipidiques

Groupe III – Corps gras

Dans ce groupe, il faut distinguer:

- les graisses animales qui contiennent beaucoup d'acides gras saturés (hypercholestérolémiants),
- les graisses végétales riches en acides gras **insaturés**.

**NB:** Il est préférable de cuisiner avec des huiles végétales (tournesol, maïs, olive) plutôt qu'avec du beurre.

**Ce groupe est une source importante de vitamines A et E.**

Jeannot AKAKPO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Matières grasses

Acides gras essentiels (acide linoléique (C18 : 2 n-6), acide  $\alpha$ -linoléique (C18 : 3 n-3))

- Vitamines liposolubles – D – A (retinol) – E (alpha tocophérol)
  - Source d'énergie importante (9 kcal/g)
- Aucun élément minéral

**Les matières grasses d'origine animal**

- La crème et le beurre:
- Crème: 30 à 35% de lipides et beurre 82 à 84%
  - Acides gras saturés = 60% du total
  - Pauvres en acides gras polyinsaturés (-2%)
  - Apport de cholestérol
  - Excellente source de vitamine A et D
- Pas de calcium

Jeannot AKAKPO 14

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Matières grasses

Beurres:

- Beurres allégés et spécialités laitières à tartiner:
- Fabriqué à partir de matières grasses d'origine laitière (beurre ou crème)
- Trois grandes catégories dont la teneur en lipides est respectivement de 60 %, 40 % et 27 %
- Caractéristiques nutritionnelles de ces produits: semblables à celles du beurre
- La plupart enrichis en vitamine A et parfois en vitamine E

Jeannot AKAKPO 15

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Matières grasses

- **Les huiles et margarines**

Les huiles:

- préparées à partir de graines ou de fruits oléagineux ne contiennent pas de cholestérol
  - 100% de lipides
  - différentes composition en acides gras

**Les huiles :**

- Les huiles concrètes (ou huiles végétales): caractérisées par une forte teneur en acides gras saturés

Jeannot AKAKPO

16

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Matières grasses

**Les margarines:**

- l'émulsion aqueuse dans une phase grasse qui représente 82% du produit.
- Le type d'huile ou de graisse entrant dans la composition d'une margarine est très variable et les caractéristiques nutritionnelles du produit final en dépendent
- Les margarines allégées ont une teneur en matières grasses totale de 60 %, 41 % ou 27 %, réalisées à partir d'huiles riches en acide gras polyinsaturés partiellement hydrogénés et d'une fraction d'huile de palme, en général.

Jeannot AKAKPO

17

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le beurre et la margarine

- Le beurre est d'origine animale et contient donc des acides gras saturés.
- La margarine d'origine végétale est constituée d'acides gras insaturés.
- La margarine est bénéfique pour la santé car elle peut influencer sur la baisse du mauvais cholestérol LDL et améliorer le bon cholestérol ou HDL.

**Cuisiner avec des graisses végétales, de l'huile ou de la margarine, est meilleur pour la santé cardiovasculaire que de cuisiner avec des graisses animales comme le beurre, la graisse d'oie ou le saindoux**

Jeannot AKAKPO

18

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Aliments glucidiques

#### Groupe IV - Féculents, Céréales et Produits sucrés

- Les produits sucrés contiennent des sucres simples.
- Les céréales contiennent beaucoup de sels minéraux et autres éléments essentiels
- Les féculents contiennent des glucides complexes qui n'ont pas de goût sucré.
  - Les féculents les plus utilisés sont:
    - le pain,
    - les pommes de terre,
    - le riz
    - les pâtes alimentaires.
  - Ils sont riches en amidon (sucre complexe - amylose ou amylopectine (ramifié)).
  - En plus de l'apport calorique, les féculents apportent des minéraux, des vitamines et des fibres, à la différence des sucres simples.

19

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Aliments glucidiques

- Les produits sucrés sont utilisés à 100 % par l'organisme.
- Ils ont l'inconvénient d'entraîner des pics importants de sécrétion insulinique.
  - Les repas mixtes entraînent une augmentation plus progressive de la sécrétion d'insuline.
  - 2 effets importants:

**Les pics d'hyperinsulinisme orientent le métabolisme vers la formation de graisses de réserve.**

**L'hypoglycémie secondaire, qui survient quelques dizaines de minutes plus tard, donne à nouveau une sensation de faim, incitant à une nouvelle prise d'aliments sucrés.**

Jeannot AKAKPO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Céréales - légumineuses

#### Céréales et dérivés - légumineuses (lentilles, pois chiches...)

- Extrêmement riches en glucides (sucres complexes) dérivés de l'amidon (sucres lents!)
- Richesse en fibres (prévention du cancer)
- Attention à la cuisson (si pas assez cuit, difficile à digérer)

#### Légumineuses

- Riche en protéines, éléments minéraux (phosphore, fer) et vitamines.
- Proche de ce fait des aliments du groupe "viande poisson œuf"

Jeannot AKAKPO

21

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Pain et riz

### Le pain

- Composé de farine, eau, sel de levure, grande variété de pains:
  - Pain blanc riche en fibres, minéraux et vitamines que le pain complet.
- Biscottes: pain desséché
- Viennoiseries & biscuits:
  - apport énergétique important, acides gras saturé, beurre sucre œuf

### Le Riz

- Plusieurs traitements avant d'être commercialisés:
- Blanchi et poli: perte de 60 à 75% des vitamines d'origine
- Etuvé: perte moindre

Jeannot AKAKPO

22

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sucres et produits sucrés

Essentiellement des sucres simples et peu de produits associés

Digestion et assimilation très rapide

### • Boissons

- Non sucrées
  - Eaux
- Sucrées
  - Sodas
  - Cidres
- Alcoolisées
- Apports nutritionnels caractérisant les aliments de ce groupe:
  - Glucides essentiellement (saccharose, glucose ou fructose)
  - Aucun autre élément nutritif en général sauf dans le chocolat
- La dénomination de sucre est réservé aux mono et disaccharides.

Jeannot AKAKPO

23

---

---

---

---

---

---

---

---

## Légumes et fruits

### Groupe V : Légumes et Fruits crus

- Ils contiennent:
  - 90 % d'eau en moyenne,
  - des sucres sous forme d'amidon dans les légumes et sous forme de fructose et de glucose dans les fruits,
  - beaucoup de minéraux et de vitamines.
- Ils ne contiennent pas de lipides.
- Leur richesse en fibre limite parfois leur absorption.

### Groupe VI : Légumes et Fruits cuits

- La cuisson déshydrate en partie ces aliments, les rend plus digestibles, mais diminue leur contenu en vitamine.

Jeannot AKAKPO

24

---

---

---

---

---

---

---

---



## Légumes et fruits

**Légume et fruits**

Apports nutritionnels caractérisant les aliments de ce groupe:

- Fibres
- Minéraux
- Vitamines C, Beta-carotene, vitamines du groupe B
- Glucides

Pas de lipides et apport de protéines négligeables

Jeannot AKAKPO 25

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Légumes et fruits

**Légumes**

- Teneur en eau très importante (90% en moyenne)
- Apport en glucides modéré: 1% à 6% pour les parties aériennes des plantes (salade, épinards, courgettes....) et 9% environ pour les racines (Carottes, céleri...)
- Apport important de potassium, de calcium (surtout dans les choux) de magnésium, de fer et de cuivre (légumes à feuilles type épinards), du soufre (choux, radis...).
- Riches en vitamines hydrosolubles: vitamine C (choux, légumes à feuilles...), Provitamine A ou beta carotène et vitamines du groupe B.

Jeannot AKAKPO 26

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Légumes et fruits

**Légumes**

Richesse en fibres

- La pomme de terre: apport plus important en amidon (20%), assimilée aux aliments sources d'amidons (pates, riz...) plutôt qu'à un légume frais...

**Fruits**

- La composition des fruits est semblable à celle des légumes,
- Leur teneur en glucides est cependant plus élevée,
- Un fruit apporte généralement 15g à 20g de glucides,
- L'intérêt principal des fruits réside dans leur richesse en vitamines.

Jeannot AKAKPO 27

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alimentation: apports

La méthode du 421 :

- Elle propose la prise par repas de :
- 4 éléments glucidiques:
  - 1 féculent ou 1 produit sucré
  - 1 légume (cuit ou cru)
  - 1 fruit (cuit ou cru)
- 2 éléments protidiques:
  - 1 viande, poisson ou œuf
  - 1 fromage ou laitage
- 1 élément lipidique (assaisonnement): 50 % animal, 50 % végétal

**Il est important, d'assurer une répartition équitable des prises alimentaires au cours de la journée.**

Jeannot AKAKPO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alimentation: apports

Conseils pour un apport journalier équilibré

- le petit-déjeuner doit être un véritable repas mixte (complet, équilibré).
  - Il couvre environ 1/5 des apports quotidiens.
- le déjeuner et le dîner sont les repas principaux qui doivent suivre les règles d'équilibre énoncées plus haut.
- Un goûter est également recommandé de façon générale et particulièrement chez les travailleurs manuels.
  - Il doit aussi être composé de façon équilibrée.

Jeannot AKAKPO

29

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Alimentation: apports

L'estimation du niveau calorique et les rations en G, L et P sont calculées à partir de tables de composition des aliments.

- Les erreurs alimentaires les plus fréquentes et qui doivent être recherchées sont :
  - l'excès calorique,
  - la mauvaise répartition des prises alimentaires (petit-déjeuner et déjeuner insuffisants),
  - l'excès de graisses saturées,
  - l'excès de protéines animaux,
  - l'excès de sucres rapides,
  - l'insuffisance en fibres alimentaires,
  - les carences vitaminiques chez les personnes âgées.

Jeannot AKAKPO

30

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---