

# Chapitre 3 : L'alimentation humaine

## I-Observation des besoins énergétiques

### Activité 1 observation des besoins énergétiques

Les besoins énergétiques exprimé en Kilo Joules ou Kilo Calories varient en fonction du sexe, de l'âge et des activités physiques pratiquées. Ces besoins énergétiques sont assurés par notre alimentation

## II-Composition des aliments

### Activité 2 composition des aliments

Les aliments sont constitués de glucides (sucre), de lipides (graisse) et de protides ou protéines (viande), de matières minérales, de vitamines, de fibres et d'eau. La quantité d'énergie et la teneur en lipide glucide protéine est variable suivant les aliments.

Les besoins sont continus les apports discontinus (4 repas par jour)

## III-Transformation des aliments

### Activité 3 équilibre alimentaire

Les aliments consommés sont transformés dans l'appareil digestif lors de la digestion. Les nutriments issus de la digestion passent dans le sang. Les nutriments vont soit être utilisés directement par les organes soit ils sont stockés et distribués au cours du temps.

L'alimentation doit être équilibrée pour apporter les quantités nécessaires à nos besoins ni trop, ni pas assez et elle doit respecter la pyramide alimentaire.

## IV-Origine des aliments

### Activité 4 Origine des aliments

Les aliments consommés proviennent de l'élevage et de l'agriculture soit directement ou alors après avoir été transformés

## V-Transformation et conservation des aliments

### Activité 5 la fabrication du roquefort

### Activité 6-7-8 la fabrication du pain

Certains aliments que nous consommons sont le résultat de la transformation de matière première animale ou végétale sous l'action de micro-organismes bactéries ou champignons. Pour que ces transformations se déroulent dans de bonnes conditions il faut respecter des paramètres physico-chimiques adaptés.

Certains micro-organismes sont pathogènes et peuvent nous rendre gravement malade, il faut donc respecter des règles d'hygiène lors de la production, de la distribution et de la conservation.

Les aliments doivent être conservés au réfrigérateur ou au congélateur pour éviter la multiplication des micro-organismes.