

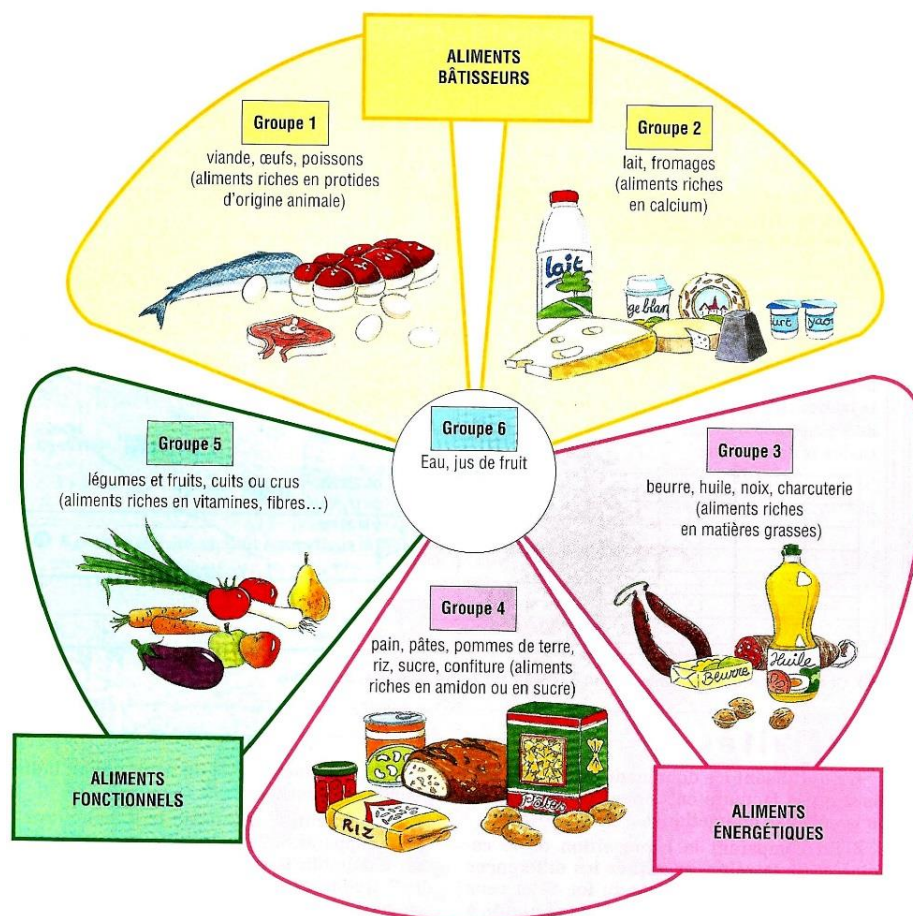
La composition des aliments

I/ Types et rôles des aliments

Notre alimentation est très diversifiée, elle apporte tous les éléments nécessaires à la construction et la réparation des structures de l'organisme et assure la restauration des réserves énergétiques.

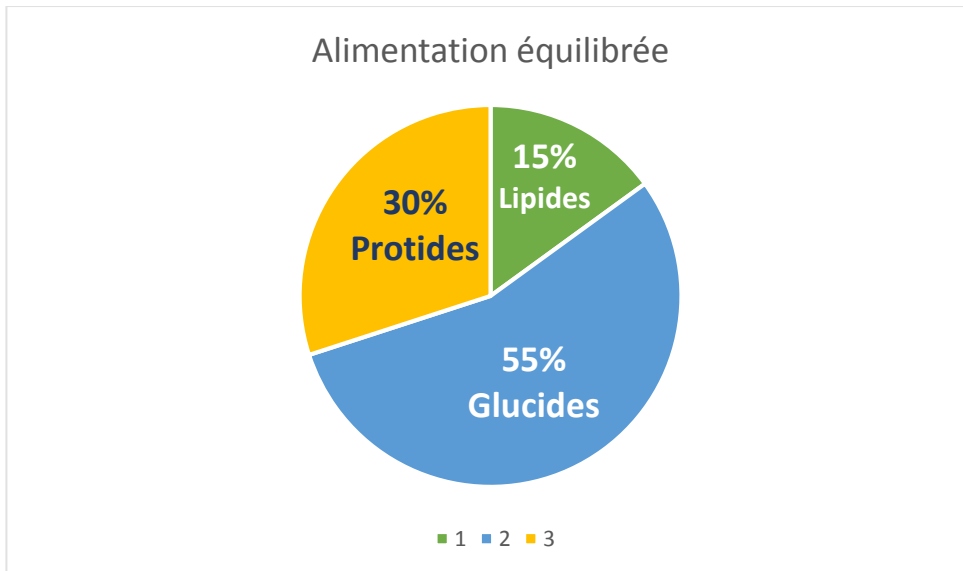
On classe nos aliments composés d'après leurs compositions chimiques :

- **Aliments Bâtisseurs** : riches en protéines et sels minéraux.
- **Aliments fonctionnels** : riches en vitamines et sels minéraux.
- **Aliments énergétiques** : riches en glucides et lipides.



Donc pour avoir une alimentation équilibrée il faut un apport de ces trois types d'aliments d'après la règle du docteur Greff :

421 = GPL c.à.d 4 parts de glucides, 2 parts de protides et 1 part de lipides



II/ Analyse chimique des aliments :

Les aliments composés sont différents d'après leurs origines animales ou végétales

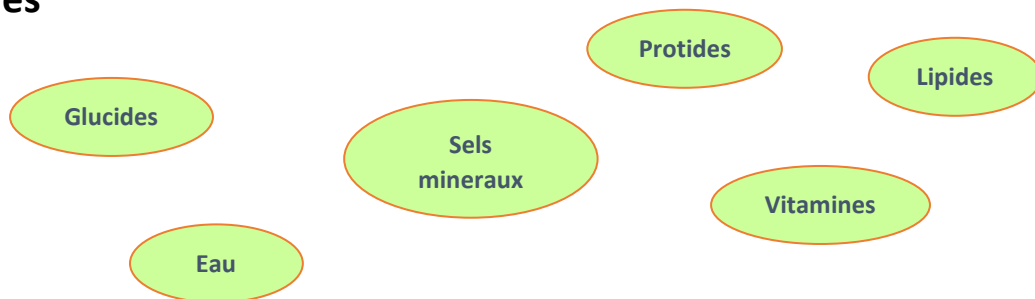


Aliments d'origine animale



Aliments d'origine végétale

Les aliments composés ont les mêmes constituants : les aliments simples



Question : Comment on peut mettre en évidence la présence d'un aliment simple dans un aliment composé !?

Vidéos manipulations mise en évidence des aliments simples (voir site web)