ALI[illegible]ITS

nutriments

glucides

1) monosaccharides
2) disaccharides
3) polysaccharides

PRODUIT
chaleur et énergie

1) sucres concentrés
2) grains-céréales
3) fruits
4) légumes
5) lait

SUCRES CONCENTRÉS
1) sucre raffiné
2) sirop
3) miel
4) mélasse
5) friandises

RÔLE
1) économise les protéines
2) métabolisme des lipides
3) fonctionnement du foie

EMMAGASINAGE
dans tissus adipeux sous forme de graisse

protides (protéines)

MATÉRIAUX DE BASE
acides aminés

1) construction (plastique)
2) réparation des tissus
3) rôle dans la croissance

SOURCE
1) aliments d'origine animal
2) grains et céréales
3) légumineuses
4) noix et graines

RÉSERVÉ
1) aucune
2) surplus transformé en graisse ou en glucose

lipides

ACIDES GRAS

1) monoglycérides
2) diglycérides
3) triglycérides

source d'énergie après les glucides

1) forme le tissu adipeux
2) transporte les vitamines liposolubles
3) protège des traumatismes

PRINCIPALE SOURCE
- viandes et produits laitiers

RÉSERVE
1) tissus sous cutanés 50%
2) cavité abdominale 45%
3) tissu intramusculaire 5%

sels minéraux

LES PLUS IMPORTANTS
calcium fer potassium
chlore sodium iode
phosphore

RÔLE
- équilibre acido-basique
- pression osmotique
- irritabilité nerveuse
- irritabilité musculaire
- croissance

fer : essentiel (sang) transport O^2
calcium : (os + dents)
iode : glande thyroïde

SOURCE
calcium : produits laitiers
sodium et chlore : sel de table, condiments, etc.
potassium : légumes, fruits, produits laitiers
fer : foie, viandes rouges, légumineuses

vitamines

liposolubles :A, D, E, K
hydrosoluble : B, C

RÔLE
1) substance régulatrice
2) croissance
3) santé

vitamines A, B^2, C = détruites par la lumière

Les vitamines sont instables à la chaleur

eau

essentielle à la vie

aucune transformation

ÉLIMINATION
reins, peau, selles, respiration, urine

SOURCE
fruits et légumes, breuvages, aliments

RÔLE
1) agent plastique
2) régulateur T° corporelle
3) transport, absorption, circulation, assimilation, élimination

SORTE D'EAU
1) potable
2) distillée
3) minérale
4) dure
5) aérée (CO^2)
6) de source