

SOMMAIRE

| | |
|-----------------------------------|----------|
| Introduction générale..... | 9 |
|-----------------------------------|----------|

| | |
|--|-----------|
| Chapitre 1 : Introduction à la nutrition..... | 11 |
|--|-----------|

| | |
|---|----|
| 1. POURQUOISENOURRIR..... | 11 |
| 2. DE LA NUTRITION À L' ALIMENTATION..... | 11 |
| 3. DES BESOINS AUX APPORTS..... | 13 |
| 4. DÉTERMINATION DES BESOINS..... | 14 |
| 5. ÉVALUATION DU STATUT NUTRITIONNEL..... | 15 |

PARTIE 1 : LES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS

| | |
|--|-----------|
| Chapitre 2 : Les apports nutritionnels conseillés en énergie..... | 21 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| 1. NOTION D' ÉNERGIE..... | 21 |
| 2. ÉVALUATION DE LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE..... | 23 |
| 3. LES APPORTS CONSEILLÉS EN ÉNERGIE..... | 28 |

| | |
|--|-----------|
| Chapitre 3 : Les apports nutritionnels conseillés en protéines..... | 31 |
|--|-----------|

| | |
|---|----|
| 1. RAPPEL DE BIOCHIMIE..... | 31 |
| 2. RÔLES DES PROTÉINES DANS L' ORGANISME..... | 31 |
| 3. APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS EN PROTÉINES..... | 32 |
| 4. DIGESTIBILITÉ ET QUALITÉ PROTÉIQUE..... | 33 |
| 5. SOURCES PRINCIPALES EN PROTÉINES..... | 36 |

| | |
|--|-----------|
| Chapitre 4 : Les apports nutritionnels conseillés en lipides..... | 39 |
|--|-----------|

| | |
|---------------------------------------|----|
| 1. LES LIPIDES DANS L' ORGANISME..... | 39 |
| 2. LE RÔLE DES LIPIDES..... | 41 |
| 3. APPORTS CONSEILLÉS EN LIPIDES..... | 42 |
| 4. SOURCES DE LIPIDES..... | 43 |

| | |
|---|-----------|
| Chapitre 5 : Les apports nutritionnels conseillés en glucides..... | 45 |
|---|-----------|

| | |
|--|----|
| 1. RAPPELS DE BIOCHIMIE..... | 45 |
| 2. RÔLES DES GLUCIDES DANS L' ORGANISME..... | 45 |
| 3. NOTION D' INDEX GLYCÉMIQUE..... | 46 |
| 4. APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS EN GLUCIDES..... | 50 |
| 5. SOURCES PRINCIPALES EN GLUCIDES..... | 50 |

| | |
|--|------------|
| Chapitre 6 : Les apports nutritionnels conseillés en eau..... | 53 |
| 1. STATUT HYDRIQUE DE L' ADULTE..... | 53 |
| 2. LES RÔLES DE L' EAU DANS L' ORGANISME..... | 55 |
| 3. LES APPORTS RECOMMANDÉS EN EAU..... | 55 |
| | |
| Chapitre 7 : Les apports nutritionnels conseillés en fibres..... | 57 |
| 1. LES FIBRES ALIMENTAIRES..... | 57 |
| 2. LE DEVENIR DIGESTIF DES FIBRES..... | 57 |
| 3. RÔLES DES FIBRES..... | 58 |
| 4. APPORT CONSEILLÉ EN FIBRES..... | 59 |
| 5. SOURCES ALIMENTAIRES DE FIBRES..... | 60 |
| | |
| Chapitre 8 : Les apports nutritionnels conseillés en minéraux et oligo-éléments.... | 61 |
| 1. INTRODUCTION..... | 61 |
| 2. LES MINÉRAUX..... | 63 |
| 3. LES OLIGO-ÉLÉMENTS..... | 67 |
| | |
| Chapitre 9 : Les apports nutritionnels conseillés en vitamines..... | 73 |
| 1. INTRODUCTION..... | 73 |
| 2. LES VITAMINES HYDROSOLUBLES..... | 75 |
| 3. LES VITAMINES LIPOSOLUBLES..... | 80 |
| | |
| PARTIE 2 : L'ALIMENTATION RATIONNELLE | |
| | |
| Chapitre 10 : En individuel : ration journalière, répartition et menus..... | 89 |
| 1. INTRODUCTION À LA RATION..... | 89 |
| 2. MÉTHODOLOGIE DU CALCUL DE RATION..... | 89 |
| 3. DE LA RATION À LA RÉPARTITION JOURNALIÈRE..... | 98 |
| 4. DE LA RÉPARTITION JOURNALIÈRE AUX MENUS..... | 100 |
| | |
| Chapitre 11 : En collectivité : ration, plan alimentaire et menus..... | 107 |
| 1. CALCUL DE LA RATION EN COLLECTIVITÉ..... | 107 |
| 2. LE PLAN ALIMENTAIRE | 108 |
| 3. DU PLAN ALIMENTAIRE AUX MENUS..... | 114 |
| 4. LE PLAN ALIMENTAIRE EN LIBRE SERVICE..... | 116 |
| | |
| Chapitre 12 : Le GEMRCN..... | 125 |
| 1. PRÉSENTATION DU GEMRCN..... | 125 |
| 2. OBJECTIFS NUTRITIONNELS..... | 126 |
| 3. OBJECTIFS GÉNÉRAUX ET SOLUTIONS..... | 127 |
| 4. OUTILS PROPOSÉS PAR LE GEMRCN..... | 128 |

PARTIE 3 : LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES D'INDIVIDUS

Chapitre 13 : Alimentation de la femme enceinte.....139

1. L'IMPORTANCE D'UNE BONNE ALIMENTATION LORS DE LA GESTATION.....139
2. APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS.....140
3. CAS PARTICULIERS.....145
4. COUVERTURE DES BESOINS.....145
5. ATTENTIONS PARTICULIÈRES POUR LA FEMME ENCEINTE.....147
6. CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES.....149

Chapitre 14 : Alimentation de la femme allaitante.....153

1. LE CHOIX DE L'ALLAITEMENT.....153
2. APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS.....153
3. COUVERTURE DES BESOINS.....155

Chapitre 15 : Alimentation du nourrisson et du jeune enfant.....161

1. RAPPEL SUR LE DÉVELOPPEMENT DU JEUNE ENFANT.....161
2. APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS.....162
3. L'ALIMENTATION DE LA NAISSANCE À 4 MOIS.....168
4. L'ALIMENTATION DE 4 MOIS À 1 AN : LA DIVERSIFICATION.....174
5. L'ALIMENTATION DE 1 À 3 ANS.....177
6. RECOMMANDATION DU GEMRCN.....178

Chapitre 16 : Alimentation de l'enfant et de l'adolescent.....185

1. DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE.....185
2. APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS.....185
3. COUVERTURE DES BESOINS.....192

Chapitre 17 : Alimentation de la personne âgée.....199

1. RAPPEL DES CARACTÉRISTIQUES PHYSIOLOGIQUES ET PSYCHOLOGIQUES DE LA PERSONNE ÂGÉE.....199
2. APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS.....201
3. COUVERTURE DES BESOINS.....205