



SOMMAIRE

TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS (CIQUAL) - 1/2	11
TABLE DE COMPOSITION DES ALIMENTS (CIQUAL) - 2/2	13
1 INTRODUCTION GÉNÉRALE	15
CHAPITRE 1 INTRODUCTION À LA NUTRITION	19
POURQUOI SE NOURRIR ?	19
DE LA NUTRITION À L'ALIMENTATION	20
LES BESOINS NUTRITIONNELS	21
DÉTERMINATION DES BESOINS	22
ÉVALUATION DU STATUT NUTRITIONNEL	24
2 LES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES DE POPULATION	29
CHAPITRE 1 RNP EN ÉNERGIE	31
NOTION D'ÉNERGIE	31
ÉVALUATION DE LA DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE	33
LES APPORTS CONSEILLÉS EN ÉNERGIE	38
CHAPITRE 2 RNP EN PROTÉINES	43
RAPPEL DE BIOCHIMIE	43
RÔLES DES PROTÉINES DANS L'ORGANISME	44
LES RNP EN PROTÉINES	44
DIGESTIBILITÉ ET QUALITÉ PROTÉIQUE	45
SOURCES PRINCIPALES EN PROTÉINES	48
CHAPITRE 3 RNP EN LIPIDES	51
LES LIPIDES DANS L'ORGANISME	51
LE RÔLE DES LIPIDES	53
LES RNP EN LIPIDES	55
SOURCES DE LIPIDES	56
CHAPITRE 4 RNP EN GLUCIDES	59
RAPPELS DE BIOCHIMIE	59
RÔLES DES GLUCIDES DANS L'ORGANISME	59
NOTION D'INDEX GLYCÉMIQUE	60
LES RNP EN GLUCIDES	64
SOURCES PRINCIPALES EN GLUCIDES	65

CHAPITRE 5 APPORTS CONSEILLÉS EN EAU	69
STATUT HYDRIQUE DE L'ADULTE	69
LES RÔLES DE L'EAU DANS L'ORGANISME	71
LES APPORTS RECOMMANDÉS EN EAU	71
CHAPITRE 6 LES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS EN FIBRES	75
LES FIBRES ALIMENTAIRES	75
LE DEVENIR DIGESTIF DES FIBRES	76
RÔLES DES FIBRES	76
APPORT CONSEILLÉ EN FIBRES	78
SOURCES ALIMENTAIRES DE FIBRES	79
CHAPITRE 7 RNP EN MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS	81
INTRODUCTION	81
LES MINÉRAUX	82
LES OLIGO-ÉLÉMENTS	87
TABLEAU RÉCAPITULATIF DES RÉCAPITULATIF DES RÉFÉRENCES NUTRITIONNELLES EN MINÉRAUX POUR LES HOMMES ET LES FEMMES ADULTES	93
CHAPITRE 8 LES RNP EN VITAMINES	95
INTRODUCTION	95
LES VITAMINES HYDROSOLUBLES	96
LES VITAMINES LIPOSOLUBLES	101
3 L'ALIMENTATION RATIONNELLE	111
CHAPITRE 1 EN INDIVIDUEL : RATION JOURNALIÈRE, RÉPARTITION ET MENUS	113
INTRODUCTION À LA RATION	113
MÉTHODOLOGIE DU CALCUL DE RATION	114
DE LA RATION À LA RÉPARTITION JOURNALIÈRE	125
DE LA RÉPARTITION JOURNALIÈRE AUX MENUS	127
CHAPITRE 2 EN COLLECTIVITÉ : RATION, PLAN ALIMENTAIRE ET MENUS	135
CALCUL DE LA RATION EN COLLECTIVITÉ	135
LE PLAN ALIMENTAIRE	136
DU PLAN ALIMENTAIRE AUX MENUS	144
LE PLAN ALIMENTAIRE EN LIBRE SERVICE	146
CHAPITRE 3 LE GEMRCN	149
PRÉSENTATION DU GEMRCN	149
OBJECTIFS NUTRITIONNELS	150
OBJECTIFS GÉNÉRAUX ET SOLUTIONS	151
OUTILS PROPOSÉS PAR LE GEMRCN	152

4	LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES D'INDIVIDUS	167
	CHAPITRE 1 ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE	169
	L'IMPORTANCE D'UNE BONNE ALIMENTATION LORS DE LA GESTATION	169
	APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS	171
	CAS PARTICULIERS	175
	COUVERTURE DES BESOINS	176
	ATTENTIONS PARTICULIÈRES POUR LA FEMME ENCEINTE	178
	CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES	180
	CHAPITRE 2 ALIMENTATION DE LA FEMME ALLAITANTE	185
	LE CHOIX DE L'ALLAITEMENT	185
	APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS	185
	COUVERTURE DES BESOINS	188
	CHAPITRE 3 ALIMENTATION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT	191
	RAPPEL SUR LE DÉVELOPPEMENT DU JEUNE ENFANT	191
	APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS	193
	L'ALIMENTATION DE LA NAISSANCE À 4 MOIS	199
	L'ALIMENTATION DE 4 MOIS À 1 AN : LA DIVERSIFICATION	205
	L'ALIMENTATION DE 1 À 3 ANS	208
	RECOMMANDATIONS DU GEMRCN	211
	CHAPITRE 4 ALIMENTATION DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT	215
	DE L'ENFANCE À L'ADOLESCENCE	215
	APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS	216
	COUVERTURE DES BESOINS	222
	CHAPITRE 5 ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE	229
	RAPPEL DES CARACTÉRISTIQUES PHYSIOLOGIQUES ET PSYCHOLOGIQUES DE LA PERSONNE ÂGÉE	229
	APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS	232
	LA COUVERTURE DES BESOINS	237

5	CORRECTIONS DES EXERCICES	245
	PARTIE 2	247
	CHAPITRE 1	247
	CHAPITRE 2	249
	CHAPITRE 3	251
	CHAPITRE 4	253
	CHAPITRE 7	255
	CHAPITRE 8	256
	PARTIE 3	258
	CHAPITRE 1	258
	CHAPITRE 2	264
	CHAPITRE 3	268
	PARTIE 4	273
	CHAPITRE 1	273
	CHAPITRE 2	276
	CHAPITRE 3	279
	CHAPITRE 4	281
	CHAPITRE 5	284