



SOMMAIRE

1	BESOINS NUTRITIONNELS ET VALEURS NUTRITIONNELLES DE RÉFÉRENCE	9
	CHAPITRE 1 BESOINS ÉNERGÉTIQUES	11
	INTRODUCTION	11
	COMPOSITION CORPORELLE	12
	MÉTHODE DE DÉTERMINATION DES BESOINS ÉNERGÉTIQUES	17
	LES COMPOSANTES DE LA DÉPENSES ÉNERGÉTIQUE	19
	DÉTERMINATION DES APPORTS CONSEILLÉS EN ÉNERGIE	21
	ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	24
	APPORT ÉNERGÉTIQUE MOYEN POUR LA POPULATION	26
	CHAPITRE 2 BESOINS EN EAU	29
	TENEUR ET RÉPARTITION DE L'EAU DANS LE CORPS HUMAIN	29
	RÔLES DE L'EAU DANS L'ORGANISME	32
	APPORTS ET PERTES HYDRIQUES	32
	APPORTS CONSEILLÉS EN EAU	34
	CHAPITRE 3 BESOINS EN PROTÉINES ET ACIDES AMINÉS	39
	RAPPELS DE BIOCHIMIE	39
	RÔLES DES PROTÉINES	41
	BESOINS ET APPORTS CONSEILLÉS	41
	TENEUR MOYENNE EN PROTÉINES DE QUELQUES ALIMENTS	44
	MÉTHODE D'ÉVALUATION DE LA QUALITÉ DES PROTÉINES	44
	PROTÉINES ANIMALES ET PROTÉINES VÉGÉTALES	47
	SUPPLÉMENTATION PROTIDIQUE	48
	CHAPITRE 4 BESOINS EN LIPIDES	53
	RAPPELS DE BIOCHIMIE	53
	LES ACIDES GRAS NON ESSENTIELS	55
	LES ACIDES GRAS INDISPENSABLES	58
	LES AUTRES LIPIDES	61

CHAPITRE 5 BESOINS EN GLUCIDES	65
RAPPELS DE BIOCHIMIE	65
L'INDEX GLYCÉMIQUE (IG)	67
APPORTS CONSEILLÉS EN GLUCIDES	69
TENEUR EN GLUCIDES DE CERTAINS ALIMENTS COURANTS	70
GLUCIDES ET SANTÉ	72
CHAPITRE 6 BESOINS EN FIBRES	75
DÉFINITION	75
DEVENIR DIGESTIF DES FIBRES	76
RÔLES DES FIBRES	76
RNP DES FIBRES	77
SOURCES DE FIBRES	78
CHAPITRE 7 BESOINS EN MINÉRAUX	81
LES MACROÉLÉMENTS	82
LES OLIGOÉLÉMENTS	93
CHAPITRE 8 BESOINS EN VITAMINES	99
LES VITAMINES HYDROSOLUBLES	100
LES VITAMINES LIPOSOLUBLES	107
2 ALIMENTATION EN RESTAURATION COLLECTIVE	119
CHAPITRE 1 LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES EN RESTAURATION COLLECTIVE	121
HISTORIQUE DU GRCN (EX GEMRCN)	121
LES OBJECTIFS DU GEM-RCN	122
LES OUTILS DU GEM-RCN	124
LES AUTRES AXES DE TRAVAIL DU GEM-RCN	132
LOI EGALIM	132
LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ 4 - PNNS4 2019-2023	134
CONCLUSION	135
CHAPITRE 2 DÉFINIR UN PLAN ALIMENTAIRE ET ÉTABLIR UN MENU	139
DÉFINITION	139
LES DÉNOMINATIONS	140
RÉDACTION DU PLAN ALIMENTAIRE	142
DU PLAN ALIMENTAIRE AU MENU	144
EXEMPLE CONCRET	144

3 ALIMENTATION RATIONNELLE DES POPULATIONS BIEN-PORTANTES	149
CHAPITRE 1 CONCEPT ET RÉALISATION DE RATIONS ALIMENTAIRES	151
MÉTHODOLOGIE	151
JUSTIFICATION DES BESOINS NUTRITIONNELS	152
CALCUL DE LA RATION	154
RÉPARTITION DES REPAS SUR UNE JOURNÉE	157
ÉTABLIR LES MENUS ASSOCIÉS	159
CAS DE LA RATION AVEC ALCOOL	160
CHAPITRE 2 L'ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE ET DE LA FEMME ALLAITANTE	163
LA FEMME ENCEINTE	163
LA FEMME ALLAITANTE	171
CHAPITRE 3 L'ALIMENTATION DU NOURRISSON ET DU JEUNE ENFANT	175
SPÉCIFICITÉ DU DÉVELOPPEMENT DU NOURRISSON	175
BESOINS ÉNERGÉTIQUES DU NOURRISSON	176
APPORTS CONSEILLÉS EN NUTRIMENTS, VITAMINES ET MINÉRAUX	177
ALIMENTATION DE LA NAISSANCE À 6 MOIS	179
ALIMENTATION À PARTIR DE 6 MOIS : L'HEURE DE LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE	185
ALIMENTATION ENTRE 1 ET 3 ANS	188
ALIMENTATION EN COLLECTIVITÉ	191
CHAPITRE 4 L'ALIMENTATION DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT	197
L'ALIMENTATION DE L'ENFANT	197
L'ALIMENTATION DE L'ADOLESCENT	203
RESTAURATION COLLECTIVE	207
CHAPITRE 5 L'ALIMENTATION DE LA PERSONNE ÂGÉE	197
DÉFINITIONS	215
LES MODIFICATIONS LIÉES À LA VIEILLESSE	216
LES APPORTS NUTRITIONNELS	217
CHOIX DES ALIMENTS	221
RYTHME DES REPAS	223
POINTS À SURVEILLER	223
LE GRCN (EX GEM-RCN)	224
CORRIGÉS	235