



SOMMAIRE

CHAPITRE 1 LES BESOINS EN PROTIDES, VIANDES, POISSONS ET OEUFS	7
LES BESOINS EN PROTIDES	7
LES VIANDES	11
LES ABATS	12
LA CHARCUTERIE	13
LES VOLAILLES	13
LES OEUFS	14
LES OVOPRODUITS	15
LES POISSONS	16
MOLLUSQUES ET CRUSTACÉS	16
INTÉRÊT NUTRITIONNEL ET PLACE DANS LA RATION	17
CHAPITRE 2 LES BOISSONS	19
LES EAUX PRÉEMBALLÉES	19
LES BOISSONS AROMATISÉES	20
LES BOISSONS SUCRÉES	22
LES BOISSONS ALCOOLISÉES	27
CHAPITRE 3 L' ALIMENTATION DE 0 A 3 ANS	31
LES BESOINS DU NOUVEAU-NÉ, NÉ À TERME	31
LES ALIMENTS LACTÉS	32
L' ALLAITEMENT MATERNEL	35
LE BIBERON	38
LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE	41
CHAPITRE 4 ALIMENTATION ENFANT ET ADOLESCENT	45
APPORTS ÉNERGÉTIQUES ET BESOINS NUTRITIONNELS	45
RATION ENFANTS ET ADOLESCENTS	47
CHAPITRE 5 COMPORTEMENT ALIMENTAIRE CHEZ L' ADOLESCENT	49
INTRODUCTION	49
STRUCTURATION DES REPAS DES ADOLESCENTS	49
LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE	50
CHAPITRE 6 ALIMENTATION DE LA FEMME ENCEINTE	53
UNE ALIMENTATION VARIÉE POUR LA MAMAN ET LE BÉBÉ À NAÎTRE	53
L' ACTIVITÉ PHYSIQUE	58

PRÉVENIR CERTAINES INFECTIONS	58
LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE PENDANT LA GROSSESSE	61
CHAPITRE 7 L' ALIMENTATION DES PERSONNES ÂGÉES	65
LES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS (ANC) ET LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES	65
LES RATIONS DE LA PERSONNE ÂGÉE	67
LA DÉNUTRITION	69