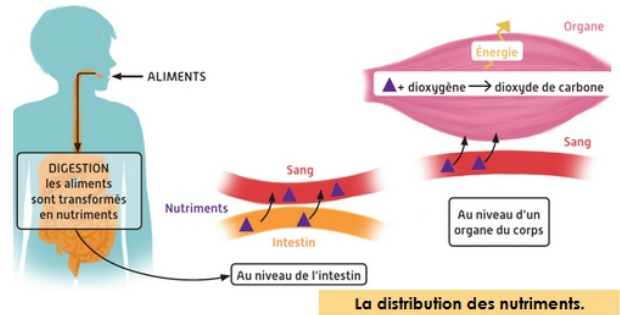
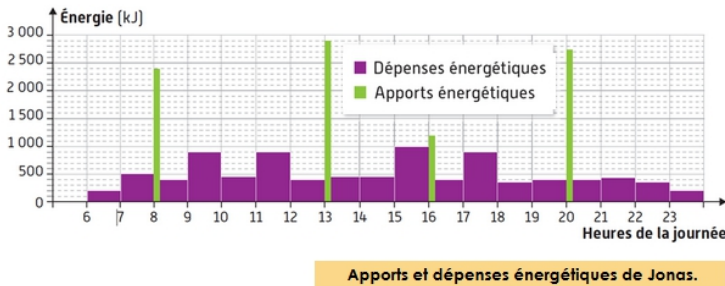


## L'APPROVISIONNEMENT EN ÉNERGIE DE NOS ORGANES



Nos organes ont besoin d'être continuellement approvisionnés pour obtenir de l'énergie. Pourtant nos apports alimentaires sont discontinus. (3 à 4 repas par jour). La digestion progressive de ces aliments fournit des nutriments qui passent dans le sang. Le sang assure l'approvisionnement continu des organes.

## NOS BESOINS EN ALIMENTS

Les aliments que nous consommons proviennent de cultures ou d'élevages. Pour être en bonne santé les apports alimentaires doivent répondre à nos besoins. Ils doivent être équilibrés et contenir en bonne proportion des lipides, glucides et protéines.

Ce sont les aliments qui apportent l'énergie nécessaire à notre vie.

<b>Poisson (Cabillaud)</b> Glucides : 0 Lipides : 0,5 Protéines : 18 kJ : 330	<b>Poulet</b> Glucides : 1,5 Lipides : 3 Protéines : 21 kJ : 630	<b>Frites</b> Glucides : 52 Lipides : 19 Protéines : 5 kJ : 1 975	<b>Pomme de terre</b> Glucides : 19,3 Lipides : 0,1 Protéines : 1,2 kJ : 356	<b>Hamburger</b> Glucides : 23,5 Lipides : 1,4 Protéines : 15 kJ : 2 343	<b>Pâtes</b> Glucides : 23,5 Lipides : 0,2 Protéines : 3,5 kJ : 460
<b>Haricots verts</b> Glucides : 4 Lipides : 0,2 Protéines : 1,5 kJ : 100	<b>Aliments consommés de préférence par Vness</b> Appports énergétiques quotidiens : 10700 kJ		<b>Aliments consommés de préférence par Pierre</b> Appports énergétiques quotidiens : 10 200 kJ		<b>Soda</b> Glucides : 11 Lipides : 0 Protéines : 0 kJ : 185
<b>Banane</b> Glucides : 22,7 Lipides : 0,5 Protéines : 1,3 kJ : 418	<b>Tablette de chocolat (noir)</b> Glucides : 65 Lipides : 30 Protéines : 5 kJ : 2 300	<b>Pain</b> Glucides : 58 Lipides : 1 Protéines : 8,5 kJ : 1 190	<b>Eau</b> Glucides : 0 Lipides : 0 Protéines : 0 kJ : 0	<b>Glace</b> Glucides : 19,5 Lipides : 10 Protéines : 4 kJ : 770	<b>Biscuit</b> Glucides : 75 Lipides : 8 Protéines : 7 kJ : 1 675

**Les apports alimentaires des deux élèves.**

Eau	Légumes, fruits	Féculents	Lait, fromage, yaourts	Viande ou poisson ou œuf	Matières grasses, produits sucrés ou salés
à volonté	au moins 5 par jour	à chaque repas	3 par jour	1 à 2 fois par jour	à limiter

Les conseils d'alimentation du programme national « Nutrition et santé ».