

## Fiche

Pour vivre, l'homme doit s'alimenter. Dans ce but, il élève des animaux et cultive des végétaux.

On peut cependant s'interroger sur la nature de ses besoins alimentaires, sur la composition des aliments d'origines animale et végétale et voir quelle est la place tenue par les produits d'élevage et de culture dans l'alimentation humaine.

### I. Les besoins alimentaires de l'homme

Pour assurer ses fonctions vitales (croissance, mouvement, etc.), l'homme doit puiser dans les aliments ce qui lui est indispensable. Les besoins sont très divers.

#### 1. Les éléments bâtisseurs

Pour construire, réparer et entretenir ses tissus composés de matières minérales (eau et sels minéraux) et de matières organiques (protéines et matières grasses) l'organisme humain a besoin d'éléments bâtisseurs. Les protéines (**protides**) et les matières grasses (**lipides**) sont des éléments bâtisseurs.

#### 2. Les éléments énergétiques

Les activités de la vie quotidienne et les différentes fonctions corporelles (respiration, battements du cœur, etc.) consomment de l'énergie ; l'homme a donc besoin d'en trouver dans ses aliments. Les sucres (**glucides**) et les matières grasses (**lipides**) sont des éléments énergétiques.

#### 3. Les éléments d'équilibre

L'homme a besoin de vitamines et de **minéraux**, tous les jours, en faible quantité. Ces éléments indispensables au bon fonctionnement de son organisme doivent être apportés par son alimentation.

### II. La composition des produits de culture et d'élevage

#### 1. Les produits de culture

- L'homme cultive des végétaux et consomme différentes parties des plantes :
  - les fruits (cerise) ;
  - les graines (maïs) ;
  - les tubercules (pomme de terre) ;
  - les racines (carotte) ;
  - les tiges (cœur de palmier) ;
  - les feuilles (épinard).
- On peut répartir les aliments d'origine végétale en trois groupes, en fonction des éléments qu'ils apportent :
  - **les légumes verts et les fruits** (haricot vert, salade, cerise, fraise) apportent des sucres, des minéraux et des vitamines ;
  - **les féculents** (pomme de terre, haricot blanc) contiennent de l'amidon (glucide). Certains féculents sont aussi une source importante de protéines végétales (lentilles et légumes secs en général) ;
  - **les oléagineux**, dont les graines ou les fruits sont riches en lipides (olive, tournesol, soja, cacahuète).

#### 2. Les produits d'élevage

Il existe une grande variété d'aliments d'origine animale. Les animaux sont élevés pour leur viande (poisson, porc, bœuf, mouton, volaille, etc.) mais aussi pour le lait qu'ils produisent (vache, chèvre, brebis) ou les œufs qu'ils pondent (poule). Ils apportent tous des **protéines** (éléments bâtisseurs) et des **lipides** (éléments énergétiques et bâtisseurs). Ils contiennent aussi des **vitamines** et des **minéraux**.

### III. Le rôle des produits d'élevage et de culture dans l'alimentation humaine

- Les produits d'élevage et de culture contiennent :
  - des **éléments bâtisseurs** ; il y a des protéines dans les viandes, les œufs et les légumes secs ;
  - des **éléments énergétiques** ; les féculents et les fruits contiennent des glucides, les produits animaux et les oléagineux contiennent des lipides ;
  - des **éléments d'équilibre** ; tous les aliments contiennent des vitamines et des minéraux.

- Tous les éléments indispensables à la vie en bonne santé de l'homme sont contenus dans les produits d'élevage et de culture. Pour couvrir l'ensemble de ses besoins, l'homme doit consommer des aliments d'origines animale et végétale. La pratique de l'élevage et de la culture lui assure de pouvoir disposer de l'ensemble des produits couvrant ses besoins quotidiens.