

LES BESOINS ALIMENTAIRES DE L'HOMME

INTENTIONS PEDAGOGIQUES

L'alimentation a pour l'homme une importance primordiale qui, bien que connue de tous, n'en est pas moins mal comprise, le plus souvent.

L'émission veut montrer quelles sont ces exigences, leur explication et les moyens d'y satisfaire à partir de l'alimentation quotidienne.

Son but est de faire comprendre aux télé-spectateurs qu'ils ne doivent pas considérer l'alimentation seulement comme un moyen d'assouvir leur faim, de flatter leur gourmandise. Ils doivent apprendre à la **choisir**, à **l'équilibrer** pour en faire aussi et surtout un moyen quotidiennement à leur portée pour conserver leur organisme en bonne santé.

PLAN DE L'EMISSION

- L'homme dépense de l'énergie. Pourquoi ?
- En conséquence, nécessité d'un apport compensateur.
- Comment mesurer cette dépense d'énergie. Résultats obtenus.
- Où trouver cette énergie ? Différents types d'aliments (protides, lipides, glucides). — Leur composition. — Leurs valeurs énergétiques. Application à l'alimentation.
- L'apport d'énergie n'est pas suffisant : l'organisme dépense « des matières premières ». Quantitativement et qualitativement : besoin d'eau, de sels minéraux, d'acides aminés, de vitamines, etc. Conséquences des carences : où trouver ces éléments dans l'alimentation ?
- Notions d'**hygiène alimentaire** : équilibre des différents aliments ; exemples de rations.

Photo U.N.I.C.E.F.

SUGGESTIONS D'UTILISATION

Cette émission pourra servir aux élèves des classes de 3^e, 1^{re} et terminales d'illustration aux leçons sur la composition chimique des aliments, les bilans énergétiques, les vitamines. Elle pourra déboucher sur cette conclusion du professeur Cachin, président de la Société scientifique d'hygiène alimentaire :

« **L'hygiène alimentaire mal comprise peut entraîner dans l'immédiat quelques désordres de santé, apparemment sans gravité. Mais l'accumulation de ces erreurs sur une plus longue période de la vie conduit à des troubles et à un vieillissement précoce de l'organisme. Certains déséquilibres alimentaires peuvent avoir sur la santé de l'enfant et de l'adolescent des répercussions irréversibles et définitives.** »

