

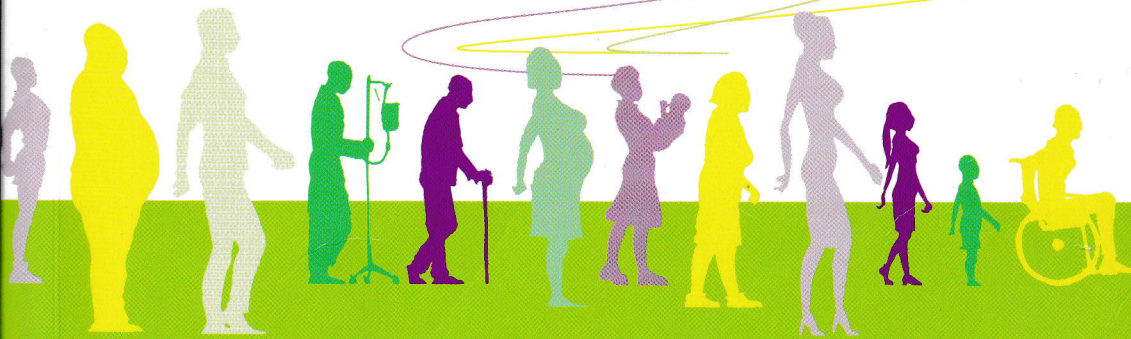
BTS ESF

Collection

Nutrition humaine et sécurité alimentaire

Murielle Murat

Coordinatrice



Editions
TEC
& **DOC**



Lavoisier

Murielle Murat, professeur certifiée de biotechnologies, précédemment enseignante en BTS ESF au lycée Joliot-Curie (Nanterre), est aujourd'hui inspectrice de l'Éducation nationale en charge de l'enseignement technique pour l'académie de Nice.

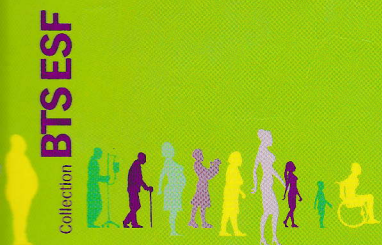
Ce manuel, **conforme au nouveau référentiel** du BTS économie sociale familiale, aborde en un seul volume l'ensemble des grandes questions relatives à la nutrition humaine et à la sécurité alimentaire. Il s'articule autour de quatre parties : la couverture des besoins nutritionnels et la connaissance des aliments ; l'alimentation rationnelle ; la science du comportement alimentaire ; la sécurité alimentaire et l'information du consommateur.

Cet ouvrage prend en compte l'évolution des connaissances scientifiques et techniques et répond à un double objectif :

- offrir un outil d'apprentissage concret, actualisé et exhaustif, bien adapté au programme de l'enseignement de « santé-alimentation-hygiène » du BTS ESF
- répondre aux multiples questions que se pose le consommateur en matière de nutrition et faciliter ses décisions.

Chaque chapitre présente en introduction les principaux enjeux sous forme de questions. Complétés par de nombreuses figures qui viennent illustrer l'argumentation, ils se concluent par une synthèse récapitulative qui aide à mémoriser l'essentiel.

Nutrition humaine et sécurité alimentaire s'adresse tout particulièrement aux étudiants des BTS économie sociale familiale, aux conseillers et techniciens ESF exerçant des fonctions d'animation dans le cadre de la prévention santé, d'information et de conseil aux consommateurs et usagers, ainsi qu'aux étudiants et enseignants de sciences appliquées de la filière hôtellerie-restauration. Il servira également de support de travail efficace aux candidats aux concours du CAPLP2, biotechnologies option santé environnement.



978-2-7430-1072-0



9 782743 010720

Table des matières

Partie 1

De la couverture des besoins nutritionnels à la connaissance des aliments

Section 1

La couverture des besoins nutritionnels

Chapitre 1

Concepts des besoins nutritionnels et des apports nutritionnels conseillés	3
---	---

Chapitre 2

Étude des besoins et des apports nutritionnels conseillés en énergie	11
---	----

Chapitre 3

Besoins et apports nutritionnels conseillés en nutriments énergétiques	25
---	----

Chapitre 4

Besoins et apports nutritionnels conseillés en nutriments non énergétiques	53
---	----

Chapitre 5

Les groupes d'aliments	85
------------------------	----

Section 2

Le groupe viandes – poissons – œufs

Chapitre 6

Les viandes, charcuteries et produits tripiers	97
--	----

Chapitre 7

Les produits de la pêche	123
--------------------------	-----

Chapitre 8

Les œufs et ovoproduits	133
-------------------------	-----

*Section 3***Le groupe lait et produits laitiers***Chapitre 9*

Le lait	153
---------	-----

Chapitre 10

Les fromages et les laits fermentés	173
-------------------------------------	-----

Chapitre 11

Les desserts lactés	193
---------------------	-----

*Section 4***Le groupe corps gras***Chapitre 12*

Les matières grasses	203
----------------------	-----

*Section 5***Le groupe fruits et légumes***Chapitre 13*

Les fruits et légumes	223
-----------------------	-----

*Section 6***Le groupe céréales et dérivés, légumineuses***Chapitre 14*

Les produits céréaliers	247
-------------------------	-----

Chapitre 15

Les légumes secs	273
------------------	-----

*Section 7***Le groupe sucre et produits sucrés***Chapitre 16*

Sucre et produits sucrés	285
---------------------------------	-----

Chapitre 17

Les substituts du sucre	295
--------------------------------	-----

*Section 8***Le groupe boissons***Chapitre 18*

Les eaux préemballées et les boissons aromatiques	305
--	-----

Chapitre 19

Les boissons sucrées	317
-----------------------------	-----

Chapitre 20

Les boissons alcoolisées (ou alcooliques)	327
--	-----

*Partie 2***Alimentation rationnelle***Section 1***L'équilibre alimentaire : évaluation et mise en œuvre***Chapitre 21*

Méthodes d'élaboration et d'évaluation des rations et des menus	343
--	-----

*Section 2***Alimentation des différentes catégories d'individus***Chapitre 22*

Alimentation des femmes enceintes et allaitantes	377
---	-----

Chapitre 23

Alimentation des nourrissons (de la naissance à 1 an)	397
--	-----

Chapitre 24

Alimentation des enfants (de 1 an à 10-11 ans) —————	42
--	----

Chapitre 25

Alimentation des adolescents —————	43
------------------------------------	----

Chapitre 26

Alimentation des personnes âgées —————	44
--	----

Partie 3**La science du comportement alimentaire***Chapitre 27*

Déterminants du comportement alimentaire —————	46
--	----

Chapitre 28

Incidence du comportement alimentaire sur la santé —————	47
--	----

Partie 4**Sécurité alimentaire et information du consommateur***Section 1***La conservation des aliments***Chapitre 29*

Les mécanismes d'altération des aliments —————	50
--	----

Chapitre 30

Les procédés de conservation des aliments —————	51
---	----

*Section 2***Les risques alimentaires***Préambule*

Les maladies d'origine alimentaire et la perception du risque ———	53
---	----

Chapitre 31

Les intoxications d'origine microbiologique —————	54
---	----

<i>Chapitre 32</i>	
Les toxi-infections alimentaires collectives et les procédures de contrôle et de surveillance	563
<i>Chapitre 33</i>	
Les parasitoses alimentaires	575
<i>Chapitre 34</i>	
Les intoxications d'origine chimique	591
<i>Chapitre 35</i>	
Analyse des risques et maîtrise des points critiques	601
 <i>Section 3</i>	
Valoriser et garantir la qualité	
<i>Chapitre 36</i>	
La sécurité sanitaire des aliments : cadre réglementaire et outils de maîtrise et de gestion	615
<i>Chapitre 37</i>	
Les signes officiels de qualité	633
<i>Chapitre 38</i>	
Étiquetage des denrées alimentaires	641
<i>Chapitre 39</i>	
La qualité en restauration collective à caractère social	667