

Nutrition, comprendre

FOCUS

Nutrition. *Substance que les êtres vivants assimilent pour se maintenir en vie. Antidote.*

Tout être vivant se nourrit. C'est une préoccupation quotidienne pour l'homme.

La **nutrition** nous apporte l'énergie calorique et les éléments nutritifs indispensables à notre vie. Partie droite de la carte.

La **nutrition** joue un rôle important dans notre vie sociale. Elle est, pour beaucoup d'entre nous, objet de plaisir. Partie gauche de la carte.

👉 Il est terrible le petit bruit de l'œuf dur cassé sur un comptoir d'étain, il est terrible ce bruit quand il remue dans la mémoire de l'homme qui a faim.

Jacques Prévert.

CHAMP D'APPLICATION

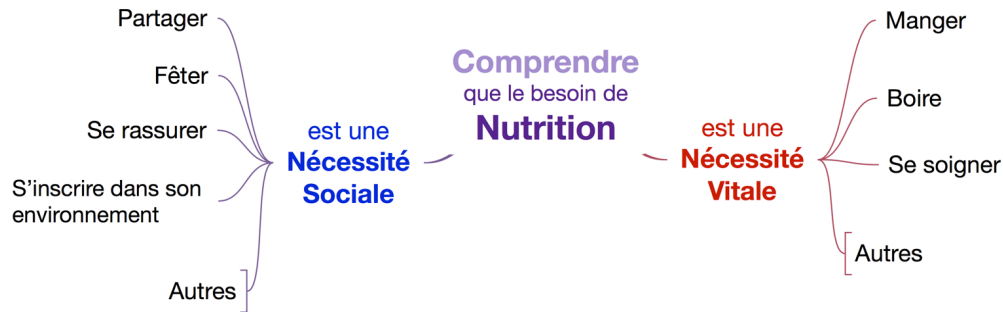
La faim est la cause de grandes peurs dans l'histoire de l'humanité. La nourriture doit répondre à certains critères de quantité et de qualité.

Elle est instable, tantôt abondante, tantôt rare ; elle est plus ou moins adaptée... La nutrition est souvent liée à la notion plus extensive de ressources disponibles...

Le besoin de nutrition, ce sont :

- Dans un établissement médico-social, avoir une nourriture adaptée à ses goûts, à son état, recevoir les explications sur un régime...
- Dans un hôtel, pouvoir se restaurer si possible à des heures décalées et à des coûts raisonnables...
- Dans une grande surface commerciale, trouver une restauration rapide...
- Dans une gare, disposer d'une restauration permettant les attentes...

✓ La nutrition est certainement l'un des besoins parmi les plus importants pour l'homme. Elle est primordiale pour nos conditions de survie. Elle est un élément majeur de nos échanges, de nos dons et de nos fêtes.



Nécessité Vitale

Manger	acquérir des calories, des nutriments, des vitamines...
Boire	s'hydrater...
Se soigner	équilibrer, rectifier, diversifier ...

Nécessité Sociale

Partager	donner, cuisiner, enseigner, former...
Fêter	réunir, s'euphoriser...
Se rassurer	stocker, contrôler la qualité, connaître l'origine, la composition...
S'inscrire dans son environnement	connaître les produits de saison, les producteurs, les commerçants...