

## S'Y RETROUVER ENTRE LES NUTRIMENTS

Les vitamines et les minéraux



QUOI?	QUEL RÔLE ÇA JOUE?	DES EXEMPLES	BON À SAVOIR...
<b>NUTRIMENTS</b>	Éléments nutritifs qui se trouvent dans les aliments.	Les glucides, les protéines, les lipides sont des catégories de nutriments énergétiques. Les vitamines et minéraux sont des nutriments non énergétiques.	Les nutriments sont une famille qui regroupe les différentes catégories de « carburant » dont votre corps a besoin de fonctionner.
<b>VITAMINES</b>	Indispensables, mais en petites doses. Elles sont <b>hydrosolubles</b> (solubles dans l'eau) ou <b>liposolubles</b> (solubles dans les tissus adipeux).	Les vitamines <b>hydrosolubles</b> sont la vitamine C et les vitamines du groupe B. Les vitamines <b>liposolubles</b> sont les A, D, E et K.	Comme les vitamines B et C ne sont pas stockées dans l'organisme, il est important d'en consommer de façon régulière. Elles sont disponibles majoritairement dans les fruits et légumes. Les <b>liposolubles</b> peuvent être toxiques à haute dose, car elles sont stockées dans les tissus adipeux. On les trouve en général dans les lipides alimentaires (huiles, poissons gras, jaunes d'œuf, etc.), sauf pour la vitamine D, qu'on trouve aussi en s'exposant au soleil.
<b>MINÉRAUX</b>	Substances nécessaires en petites quantités dans l'organisme.	On en compte 7 : le calcium, le magnésium, le potassium, le phosphore, le soufre, le sodium et le chlore.	
<b>OLIGO-ÉLÉMENTS</b>	Retrouvés à l'état de traces, ils régulent les fonctions physiologiques, favorisent les échanges entre les tissus cellulaires et aident le système immunitaire.	Les plus connus sont : le fer, le zinc, le cuivre, l'iode, le fluor, le chrome et le sélénium.	On parle souvent de l'importance du fer et du calcium dans l'alimentation de bébé. Consultez notre tableau sur les nutriments essentiels à la santé de bébé pour savoir pourquoi!