

**Une ration alimentaire:** est l'ensemble des aliments consommés par une personne pendant 24H, la ration alimentaire nécessite un équilibre de nos besoins quantitatifs et qualitatifs.

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe, l'activité physique, le poids, la température etc.

**Une carence alimentaire:** C'est une maladie nutritionnelle liée au manque total ou partiel d'un ou de plusieurs aliments simples.

**Avitaminose:** Maladies provoquées par un manque total ou partiel de vitamines.

### Carences alimentaires

Carence alimentaire	Symptômes	Causes	Prévention et traitement
<b>Kwashiorkor</b> الكواشيوركور	- Gonflement du ventre - lésions cutanées - œdèmes -tissu musculaire faible	Carence en <b>protides animales</b>	Fournir des aliments riches en protides animales (viande, poisson...)
<b>Le marasme nutritionnel</b> العزال الإحتراقي	- Amaigrissement fort ou extrême	Carence en aliment <b>énergétiques et protéique</b>	Fournir des aliments riches en glucides, lipides et protides
<b>Scorbut</b> داء الجف	-Inflammation de la gencive. - saignement buccale. - chute des dents -Fatigue -Mauvaise résistance aux infections	Carence en <b>vitamine C</b>	Fournir une alimentation riche en vitamine C (citron ; poivron...)
<b>Rachitisme</b> الكساح	-déformation du squelette, surtout les jambes arquées soit en ( ) ou )(. -Gonflement du ventre et de la crane.	Carence en <b>calcium et/ou vitamine D</b>	Fournir une alimentation riche en calcium (lait ; sardine...) et en vitamine D (lait complet, foie...) Exposition au soleil
<b>Goitre</b> التدريق	-Gonflement de la glande thyroïde -Perte de poids -Tremblement -Accélération du rythme cardiaque -Gêne respiratoire	Carence en <b>Iode</b>	Fournir une alimentation riche en iode (sel ; fruit de mer...)
<b>Béribéri</b>	-insuffisance cardiaque -Fatigue - Trouble neurologique	Carence en <b>vitamine B1</b>	Fournir une alimentation riche en vitamine B1
<b>Maladies oculaires et cécité</b> جفاف العين	-Maladies qui affectent les yeux et qui peuvent conduire à la cécité. La xérophtalmie ou la sécheresse des yeux est le terme qui recouvre les différents effets de cette carence	Carence en <b>vitamine A</b>	Fournir une alimentation riche en vitamine A