

## Aliments essentiels

Les aliments essentiels appartiennent à deux catégories :

- **Éléments ou molécules biologiques.**

les éléments essentiels sont bien sûr les éléments courants de notre matière vivante : C, H, O, N, S, Na, K, Ca, Mg, ...

- **Oligoéléments:**

on qualifie le plus souvent d'essentiels les éléments dont les besoins quotidiens sont minimes mais qui sont irremplaçables dans une fonction de notre organisme : I

### ESSENTIEL

- Qualifie un nutriment qui remplit une fonction biologique obligatoire pour l'existence, la croissance ou la reproduction de l'individu.