

Les groupes d'aliments



Groupe 1 : les produits laitiers

- Aliments : lait, yaourts, fromages, crèmes, petits suisses, fromage blanc...
- Nutriments : calcium, protéines, matières grasses, fer, vitamines A, B et D.

Ce qu'ils apportent : ce sont des aliments dits bâtisseurs, c'est-à-dire qu'ils participent à la formation et à la croissance des os, mais aussi des dents.

Groupe 2 : les viandes, les poissons et les œufs

- Aliments : viandes (volailles, bœuf, mouton, porc...), charcuterie, œufs, poissons et fruits de mers...
- Nutriments : protéines, fer, matières grasses, zinc, phosphore, vitamines B et D, magnésium.
- Ce qu'ils apportent : ce sont des aliments dits bâtisseurs, c'est-à-dire qu'ils participent à l'accroissement de la masse musculaire et la formation des os.

Groupe 3 : les féculents

- Aliments : pain, pâtes, riz, céréales, pommes de terre, pois chiches, lentilles, semoule, biscottes, haricots secs...
- Nutriments: glucides (sucres lents), vitamine B, fibres, protéines, sels minéraux.
- Ce qu'ils apportent : ce sont des aliments dits énergétiques c'est-à-dire qu'ils fournissent l'organisme en énergie.

Groupe 4 : les végétaux frais

- Aliments : tous les fruits et tous les légumes verts.
- Nutriments : vitamine C, sels minéraux, fibres, glucides, eau.
- Ce qu'ils apportent : ce sont des aliments dits fonctionnels, c'est-à-dire qu'ils aident notre corps à bien fonctionner. Ils diminuent les risques de maladies, et participent au bon fonctionnement du transit intestinal. Ils ont aussi une valeur énergétique.

Groupe 5 : les corps gras

- Aliments : beurre, huile, margarine, crème fraîche...
- Nutriments : lipides, acides gras, vitamines A et E.
- Ce qu'ils apportent : ce sont des aliments dits énergétiques c'est-à-dire qu'ils fournissent l'organisme en énergie. Ils participent aussi au stockage d'énergie.

Groupe 6 : les produits sucrés

- Aliments : sucre, miel, confiture, sirop, bonbons, chocolats...
- Nutriments : glucides (sucres rapides).
- Ce qu'ils apportent : ce sont des aliments dits énergétiques c'est-à-dire qu'ils fournissent l'organisme en énergie.

L'eau

Le corps est constitué majoritairement d'eau. L'eau est donc un élément vital dont on ne peut se passer. Un manque d'eau entraîne une déshydratation qui altérera le fonctionnement du corps. Il est donc important de boire de l'eau, plusieurs fois dans la journée.