

Les Groupes d'Aliments



Les groupes d'aliments

Les aliments sont répartis en **7 familles** en fonction de leurs principales qualités nutritionnelles.



Les groupes d'aliments

Boissons



Produits céréaliers



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viandes, poissons, œufs



Matières grasses



Sucres rapides



Les boissons

SOURCE D'HYDRATATION

Toutes les eaux : plates, gazeuses, du robinet.

Thés, Tisanes, Infusions... (sans sucres ajoutés)

L'eau est la seule boisson indispensable.



Les boissons

CONSEILS

Il est recommandé de :

- Boire de l'eau plate quand on a soif, pendant les repas, et même en dehors des repas.

Boissons



Produits
céréaliers



Fruits et
légumes



Produits
laitiers



Viandes, poissons, œufs



Matières grasses



Les boissons

Piège à éviter

- **Pas de boissons énergisantes**, de café, ni d'alcool pour les enfants.
- Les eaux aromatisées et les boissons sucrées sont des produits sucrés.
- **Le lait est un aliment**, ce n'est pas une boisson !

Les produits céréaliers

SOURCES D'ÉNERGIE SUR LE LONG TERME

- Pâtes, Riz, Semoule, Blé...
- Pains, Biscottes...
- Pommes de terre, Patates douces, Maïs...



Les produits céréaliers

SOURCES D'ÉNERGIE SUR LE LONG TERME

Légumineuses : lentilles, pois chiche, haricots rouges, flageolets, fèves...

Ce sont des légumes secs, **riches en amidon et en protéines végétales.**



Les produits céréaliers

CONSEILS

Il est recommandé de consommer :

- Une portion de produit céréalier à chaque repas.
- Les produits céréaliers regroupent les féculents et les légumineuses.

Produits céréaliers



Boissons



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viandes, poissons, œufs



Matières grasses



Les produits céréaliers

Piège à éviter

- On ne consomme **pas de pain** lorsqu'on mange une portion de féculents.



Fruits et légumes

**Source de vitamines et minéraux,
riches en fibres**

Légumes et fruits (naturels) : frais, surgelés
ou en conserve, crus ou cuits.



Les fruits et légumes

CONSEILS

Il est recommandé de :

- Consommer cinq portions de fruits et légumes par jour.

Boissons



Produits céréaliers



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viandes, poissons, œufs



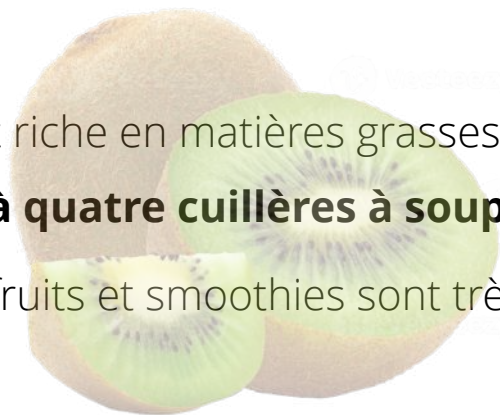
Matières grasses



Les fruits et légumes

Piège à éviter

- L'avocat est riche en matières grasses : **un avocat équivaut à quatre cuillères à soupe d'huile.**
- Les jus de fruits et smoothies sont très sucrés.



Les produits laitiers

SOURCES DE CALCIUM ET PROTÉINES

Lait, Yaourts, Petits-suisses, Fromage blanc,
Fromages



Les produits laitiers

CONSEILS

Il est recommandé de :

- Consommer trois portions de produits laitiers par jour.
- Le lait demi écrémé est à privilégier.
- Le fromage est à consommer avec modération.

Produits laitiers

Boissons



Produits céréaliers



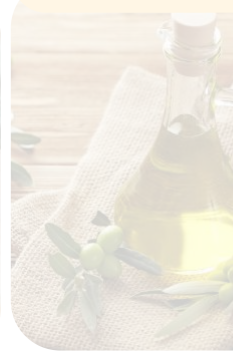
Fruits et légumes



Viandes, poissons, œufs



Matières grasses



Les produits laitiers

Piège à éviter

Les crèmes desserts sont notamment riches en produits sucrés : **attention aux quantités consommées.**



Les viande, poissons, œufs

SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES

Viandes rouges, Viandes blanches, Volailles,
Poissons, Produits de la mer, et Œufs.



Les Viande, Poissons, œufs

CONSEILS

Il est recommandé de :

- Consommer une à deux portions par jour, en fonction de l'âge.
- Les protéines animales sont **nécessaires à la croissance**.

Boissons



Produits céréaliers



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viandes, poissons,
œufs



Matières grasses



Les Viande, Poissons, œufs

Piège à éviter

- Les charcuteries, les viandes ou poissons panés sont **riches en matières grasses**.



Les matières grasses

SOURCES D' ÉNERGIE ET DE VITAMINES

Matières grasses d'origine végétale :

- Huiles : olive, colza, tournesol...
- Margarines végétales

Matières grasses d'origine animale :

- Beurre
- Crème fraîche



Les matières grasses

CONSEILS

Il est recommandé de :

- Limiter la consommation de matières grasses.
- Privilégier les matières grasses d'origine végétale.
- De les consommer crues de préférence.

Produits céréaliers



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viandes, poissons, œufs



Matières grasses



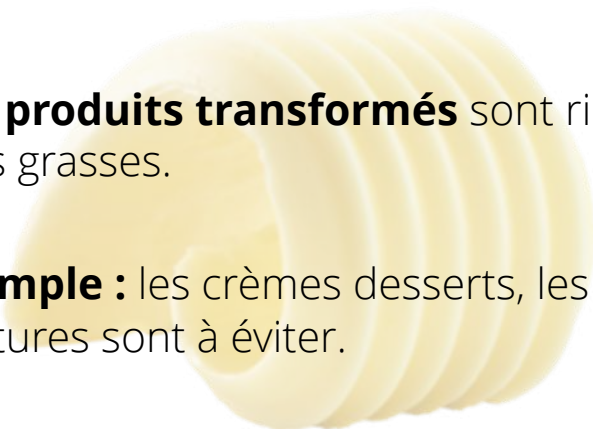
Sucres rapides



Les matières grasses

Piège à éviter

- Tous les **produits transformés** sont riches en matières grasses.
- **Par exemple** : les crèmes desserts, les charcuteries et les fritures sont à éviter.



Les produits sucrés

Sucres rapides

Sucre, Miel et Confitures



Les produits sucrés

CONSEILS

Il est recommandé de:

- Consommer occasionnellement les produits sucrés.

Produits céréaliers



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viandes, poissons, œufs



Matières grasses



Sucres rapides



Les produits sucrés

Piège à éviter

- Attention aux aliments à la fois riches en sucre et en graisses : **gâteaux, pâtes à tartiner, viennoiseries, crèmes glacées...**

Les groupes alimentaires

Boissons

Quand on a soif,
pendant les
repas, et même
en dehors des
repas

Produits céréaliers

Une portion à
chaque repas

Fruits et légumes

Cinq portions
par jour

Produits laitiers

Trois portions

Viandes, poissons, œufs

Une à deux
portions par
jour,
en fonction
de l'âge

Matières grasses

À limiter

Sucres rapides

Occasionnelle
ment