









FICHE 1 : LES PRINCIPAUX GROUPES D'ALIMENTS ET LEURS RÔLES

Groupe d'aliments		Rôle principal
	Viandes, poissons, œufs et crustacés	Croissance et entretien des muscles
	Lait et produits laitiers (fromages, yaourts, etc.)	Croissance et entretien des os (surtout les enfants, adolescents et femmes enceintes)
	Légumes et fruits frais (crudités et légumes cuits)	Favorisent le transit intestinal. Apportent des vitamines (C notamment) qui permettent au corps de lutter plus facilement contre les maladies infectieuses.
	Féculeux : pain, céréales, riz, pâtes, légumes secs, pomme de terre	Donnent de l'énergie de façon plus durable que les produits sucrés. Favorisent le transit intestinal.
	Matières grasses - animales : beurre, crème. - végétales : huile, margarine végétale (Tournesol, etc.)	Donnent beaucoup d'énergie notamment pour que le corps fabrique de la chaleur. Indispensables à faible dose.
	Produits sucrés (desserts, sucre, friandises, pâtisseries, confiseries, etc.)	Fournit de l'énergie rapidement disponible pour toutes les activités du corps. A prendre avec modération.
	Eau	Hydratation (1,5l de boisson indispensable par jour)
	Boissons autres que l'eau, généralement sucrées	Hydratation + énergie

ÉQUILIBRER SA RATION ALIMENTAIRE, C'EST AUSSI RESPECTER CERTAINES REGLES DANS LE CHOIX DES ALIMENTS LORS DES REPAS.

La règle du 421

4 éléments apportant essentiellement des glucides

- des féculents
- une crudité (fruit ou légume)
- des légumes cuits
- des aliments sucrés.

2 éléments apportant essentiellement des protides

- un produit laitier
- une viande, oeuf ou poisson

1 élément apportant des lipides (assaisonnement)

- moitié beurre ou graisse
- moitié huile ou margarine

→ une alimentation variée comprend chaque jour au moins un des aliments des 6 groupes d'aliments.