



Les 7 familles d'aliments

1. Les 7 familles d'aliments

Les différents aliments peuvent être regroupés en 7 familles d'aliments.



l'eau



les fruits et légumes



les féculents
et céréales



les produits laitiers



les viandes, poissons, œufs,



les matières grasses



les produits sucrés

2. Les 3 catégories d'aliments

Chaque famille d'aliments apporte quelque chose au corps.

On regroupe les aliments dans 3 catégories.

Les aliments bâtisseurs renforcent les os et développent les muscles.

Les produits laitiers et les viandes, poissons et œufs sont des aliments bâtisseurs.

Les aliments protecteurs permettent au corps de bien fonctionner et le protègent des maladies. Les fruits et légumes sont des aliments protecteurs.

Les aliments énergétiques fournissent de l'énergie au corps pour bouger, réfléchir ou faire des activités. Les féculents et céréales, les matières grasses et les produits sucrés sont des aliments énergétiques.

les aliments bâtisseurs



les aliments protecteurs



les aliments énergétiques

