



Les familles d'aliments



Les nutritionnistes (spécialistes de l'alimentation) classent les aliments en plusieurs familles, et pas seulement en fonction de leur origine.

Ils classent les aliments en 7 catégories, dans une pyramide appelée « pyramide des aliments ».

Elles sont classées selon la quantité à consommer dans la journée pour avoir une alimentation équilibrée, bonne pour la santé.



Remarque : les végétariens remplacent les viandes par des légumes secs et le soja.