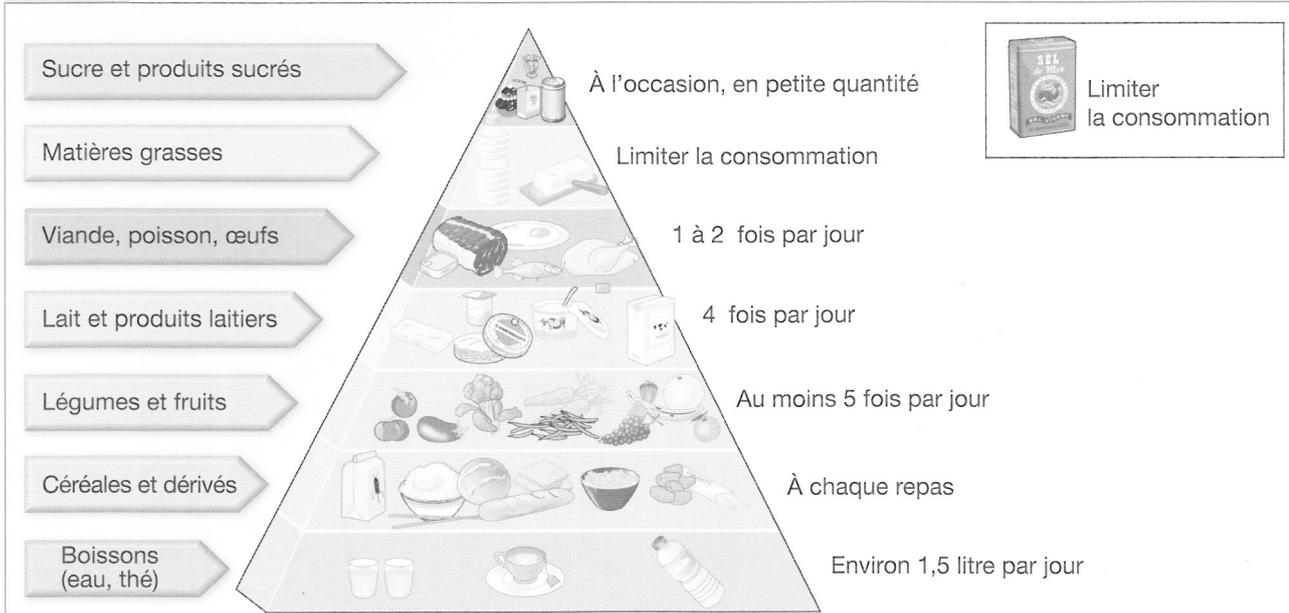


Les familles d'aliments

DOC 1. La pyramide alimentaire



Les aliments que nous consommons peuvent être classés en sept groupes ou familles d'aliments.

Chaque groupe contribue à apporter ce dont le corps a besoin.

La pyramide alimentaire permet de mieux visualiser les apports journaliers recommandés (AJR) :

en bas de la pyramide, on trouvera les groupes d'aliments les plus indispensables au bon fonctionnement du corps ; en haut, les aliments dont il faut limiter la consommation.

DOC 2. Le rôle des aliments pour le fonctionnement de l'organisme

LES ALIMENTS	CE QU'ILS NOUS APPORTENT	
La viande, le poisson et les œufs 	<ul style="list-style-type: none"> - des protéines utiles à la croissance et aux muscles - du fer 	Bâtisseurs pour construire et entretenir le corps
Le lait et les produits laitiers 	<ul style="list-style-type: none"> - du calcium et des vitamines, surtout de la vitamine D, pour les os et les dents - des protéines pour la croissance 	
Les céréales et les féculents 	<ul style="list-style-type: none"> - des sucres lents (glucides « complexes ») qui apportent de l'énergie que le corps utilise petit à petit 	Énergétiques pour apporter de l'énergie
Les sucres et les aliments sucrés 	<ul style="list-style-type: none"> - des sucres rapides (les glucides « simples ») qui apportent de l'énergie que le corps utilise tout de suite 	
Les matières grasses 	<ul style="list-style-type: none"> - des graisses qui apportent de l'énergie que le corps peut garder en réserve - des vitamines et des acides gras essentiels importants pour le bon fonctionnement du cœur 	
Les légumes et les fruits 	<ul style="list-style-type: none"> - des fibres qui aident au bon fonctionnement de notre système digestif - des vitamines et des minéraux qui participent à la protection de notre corps contre certaines maladies 	Fonctionnels pour faire fonctionner le corps
L'eau 	<ul style="list-style-type: none"> - sert à renouveler l'eau de notre corps (pertes liées à la respiration, à la transpiration et aux urines) - apporte des minéraux indispensables 	