

Je retiens

Il y a **7 groupes d'aliments**. « Pourquoi vont-ils ensemble ? »

Groupe 1 Les poissons, les viandes et les œufs vont ensemble car ils contiennent beaucoup de **protéines**.

Groupe 2 le lait et les produits laitiers car ils contiennent beaucoup de **calcium** et de **protéines**.

Groupe 3 les matières grasses (huile, graisse et oléagineux) car elles contiennent beaucoup de **lipides**.

Groupe 4 Les féculent et céréales car ils contiennent beaucoup de **glucides** (sucres lents)

Groupe 5 les fruits et légumes car ils contiennent beaucoup de **vitamines et fibres**

Groupe 6 Le sucre et les produits sucrés car ils contiennent **des sucres rapides**

Groupe 7 Les boissons car elles contiennent des **sels minéraux**.

L'eau est **la seule boisson** vraiment **utile** à notre corps.