

## 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.