

Les familles d'aliments (1)

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
|  fraises |  pommes |  haricots verts |  salade | |
|  beurre |  huile |  fromage |  petits suisses | |
|  jus de fruits |  eau |  poulet |  poisson | |
|  confiture |  bonbons |  pâtes |  corn flakes |  pain |

On répartit les aliments selon différentes familles (ou groupes) :

- les viandes, les poissons et les œufs, qui construisent et réparent les muscles ;
- le **calcium**, présent dans les produits laitiers, qui est important pour les os et les dents ;
- les légumes et les fruits, qui apportent des **vitamines** et des **fibres** ;
- les céréales et les légumes secs, qui jouent le rôle de carburant et fournissent de l'énergie ;
- les **matières grasses** et les **sucreries**, qui donnent aussi de l'énergie, stockée sous forme de graisses si elle n'est pas utilisée immédiatement.