

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.