

THEME N°1 : Manger

Les groupes d'aliments

Les aliments qui composent notre alimentation peuvent être classés en 7 groupes en fonction de leurs apports en constituants alimentaires caractéristiques. Les aliments que nous ingérons ne sont pas directement utilisés par l'organisme. Lors de la digestion, ils sont d'abord transformés, en constituantes alimentaires :

- Glucides
- Protides
- Vitamines
- Lipides
- Éléments minéraux
- Eau

Ces constituants remplissent différents rôles indispensables au bon fonctionnement du corps humain.

Groupe d'aliments	Aliments	Constituants alimentaires caractéristiques	Rôles
Lait et produits laitiers	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Fromages • Yaourts • Desserts lactés 	<ul style="list-style-type: none"> • Éléments minéraux : calcium • Protéines animales 	<ul style="list-style-type: none"> • Croissance • Formation des os et des dents
Viandes, poissons, oeufs	<ul style="list-style-type: none"> • viandes • Volailles • Poissons • Crustacés • Charcuteries 	<ul style="list-style-type: none"> • Protéines animales 	Construction et entretien des muscles, de la peau et du sang
Féculeux	<ul style="list-style-type: none"> • Pâtes • Riz • Pomme de terre • Semoule • Légumes secs 	<ul style="list-style-type: none"> • Glucides • Éléments minéraux 	Carburant des muscles

Groupe d'aliments	Aliments	Constituants alimentaires caractéristiques	Rôles
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les fruits et légumes (pomme, carotte...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamine C • Éléments minéraux : magnésium • Fibres • Eau 	<ul style="list-style-type: none"> • Vitalité • Lutte contre les maladies • Lutte contre la constipation
Corps gras	<ul style="list-style-type: none"> • Huile • Beurre • Crème • Margarine 	<ul style="list-style-type: none"> • Lipides 	<ul style="list-style-type: none"> • Construction des cellules • Apport d'énergie
Sucre et produits sucrés	<ul style="list-style-type: none"> • Sucre • Miel • Bonbons • Confiture • Sirop 	<ul style="list-style-type: none"> • Glucides 	<ul style="list-style-type: none"> • Apport d'énergie immédiate
Boissons	<ul style="list-style-type: none"> • Eau • Café • Infusion • Thé 	<ul style="list-style-type: none"> • Eau • Éléments minéraux 	<ul style="list-style-type: none"> • Bon fonctionnement de l'organisme

On peut classer les groupes d'aliments en fonction de leur rôle :

- Bâtisseur (produits laitiers...)
- Fonctionnel (viande...)
- Énergétique (féculents, produits sucrés...)