

LES FAMILLES D'ALIMENTS



Pourquoi parle-t-on de familles d'aliments ?

Tous les aliments n'apportent pas la même chose à notre corps. C'est pour cela qu'ils sont classés en familles d'aliments. Il existe 7 principales familles d'aliments dont certaines comportent des "sous-familles" et chacune a un code couleur qui lui correspond.

La couleur de l'aliment ne détermine pas la famille à laquelle il appartient. Par exemple, les haricots rouges ne font pas partis de la famille de couleur rouge (correspondant à la famille viande, poisson, oeufs). Les haricots rouges sont des féculents et appartiennent donc à la famille de couleur marron.

Les aliments répartis dans les familles d'aliments apportent des nutriments spécifiques. C'est pourquoi chacune des familles d'aliment à un intérêt nutritionnel et un rôle particulier.

Les féculents



Quelques exemples d'aliments

- Les pommes de terres
- Les pâtes, le riz, le blé, la semoule, le tapioca, le pilpil, le boulgoure, l'épeautre, le quinoa...
- La farine, la féculé, la maïzena...
- Les légumes farineux exotiques : igname, patate douce, banane plantain...
- Les plats cuisinés à base de féculent : pizza, quiche, crêpes...
- Le pain, les biscottes (cracottes, wasa, petits pains grillés) et les céréales du petit déjeuner (corn flakes, riz soufflé, pétales de blé...)

Quels nutriments apportent-ils ?



Des glucides complexes

Quel rôle jouent-ils dans ton alimentation ?



Ils apportent de l'énergie



Ils limitent l'apparition de la faim entre 2 repas.

Quelles-sont les recommandations ?



À chaque repas, au moins une fois par jours

Légumes secs et produits céréaliers complets



Quelques exemples

Pain complet aux céréales, au seigle, au petit épeautre

Pâtes, riz, semoule complets

Légumes secs : lentilles, pois cassés, pois chiche, haricots blancs/rouges

Légumes farineux : maïs, flageolets, fèves fraîches, châtaignes

Quels nutriments apportent-ils ?

Ils sont riches en :



Fibres



Protéines

Quel rôle jouent-ils dans ton alimentation ?



Ils apportent de l'énergie



Ils limitent l'apparition de la faim entre 2 repas.

Quelles-sont les recommandations ?



Au moins deux fois par semaine

Les légumes



Quelques exemples

Les artichauts, les asperges, les aubergines, les avocats, les betteraves, les blettes, les brocolis, les carottes, les céleri, les céleri rave, les champignons, les choux, les choux fleurs, les choux de Bruxelles, la citrouille, les concombres, les courgettes, les endives, les épinards, le fenouil, les haricots verts, les navets, les poireaux, les poivrons, les radis, la salade, les salsifis, les tomates, le soja, les coeurs de palmiers, les pousses de bambou, les christophines ou chayottes.

Quels nutriments apportent-ils ?

Ils sont riches en :



Fibres



Vitamines



Minéraux

Quel rôle jouent-ils dans ton alimentation ?



Ils facilitent la digestion et le transit et rassasient au cours du repas



Ils préviennent les infections



Ils régulent l'absorption des glucides

Quelles-sont les recommandations ?



Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Par exemple, 3 portions de légumes et 2 de fruits. Les jus de fruit font partie de la famille des produits sucrés et sont donc à limiter.

Les fruits



Quelques exemples

Les abricots, l'ananas, les bananes, les brugnon, le cassis, la cerise, les clémentines, la figue, la fraise, la framboise, la goyave, la grenade, les groseilles, le kaki, le kiwi, le litchi, la mandarine, la mangue, les melons, la mûre, la myrtille, les nectarines, les oranges, le pamplemousse, la pastèque, la papaye, la pêche, les pommes, les poires, les prunes, le raisin.

Quels nutriments apportent-ils ?

Ils sont riches en :



Quel rôle jouent-ils dans ton alimentation ?



Ils facilitent la digestion et le transit et rassasient au cours du repas



Ils préviennent les infections



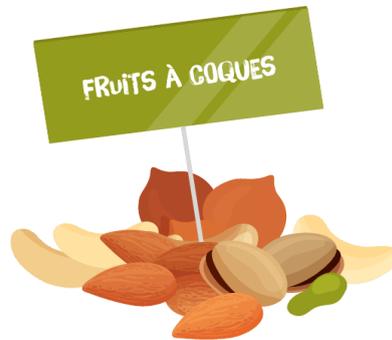
Ils régulent l'absorption des glucides

Quelles-sont les recommandations ?



Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Par exemple, 3 portions de légumes et 2 de fruits. Les jus de fruit font partie de la famille des produits sucrés et sont donc à limiter.

Les fruits à coques



Quelques exemples

Les noix, les noix de pécan, les noix de cajou, les noix de macadamia, les noisettes, les pistaches, les amandes lorsqu'elles sont non salées.

Quels nutriments apportent-ils ?

Ils sont riches en :



Fibres



Acides gras essentiels

Quel rôle jouent-ils dans ton alimentation ?



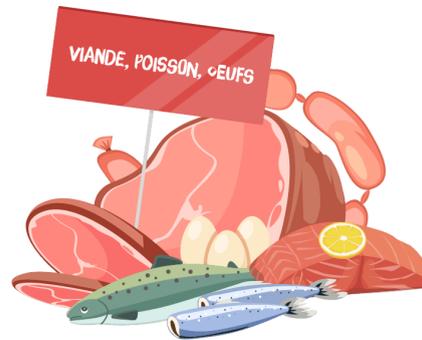
Ils apportent le plein d'énergie

Quelles-sont les recommandations ?



Une petite poignée par jour de fruits à coques

La viande, le poisson, les oeufs



Quelques exemples

- Volailles : poulet, pintade, canard, dinde, lapin, jambon blanc, oeufs
- Poisson : bar, brochet, carrelet, cabillaud, colin, carpe, sardine, thon
- Coquillages et crustacés : calamar, encornet, surimi
- viande de boucherie : boeuf, cheval, agneau, veau, mouton
- Abats : foie, coeur, langue, rognon
- Charcuterie : jambon cru / sec, saucisse fraîche / sèche, chorizo, pâté

Quels nutriments apportent-ils ?

Ils sont riches en :

 Protéines

 Fer

 Lipides

Quel rôle jouent-ils dans ton alimentation ?

 Ils participent à la construction du corps, des cellules



Ils jouent un rôle important dans la croissance et la constitution du sang

Quelles-sont les recommandations ?

- Privilégier la volaille
- ⊖ Limiter les autres viandes à 500g par semaine.
- Manger du poisson 2 fois par semaine dont 1 poisson gras
- ⊖ Limiter la charcuterie à 150g par semaine

Les produits laitiers



Quelques exemples

Les laits liquides ou en poudre, les yaourts, petits suisses, fromages blancs nature, aux fruits ou aromatisés et les fromages.

Quels nutriments apportent-ils ?

Ils sont riches en :



Calcium



Vitamine D



Protéines



Glucides simples dans le lait et certains laitages

Quel rôle jouent-ils dans ton alimentation ?



Ils participent à la solidification et la construction des os, du corps et des cellules.



Ils jouent un rôle important dans la croissance.

Quelles-sont les recommandations ?



3 ou 4 portions par jours

Les matières grasses



Quelques exemples

Les huiles : tournesol, pépins de raisin, olive, noix, sésame, noisette, maïs, colza, soja, isio 4, équilibre...

Le beurre, la margarine au tournesol ou au maïs

Les crèmes fraîches et mayonnaises

Quels nutriments apportent-ils ?

Ils sont riches en :

 Lipides

 Vitamines

Quel rôle jouent-ils dans ton alimentation ?

 Ils sont un grand apport en énergie

 Ils jouent un rôle dans la vision et le système nerveux

Quelles-sont les recommandations ?

 En consommer à chaque repas.

→ privilégier les huiles de colza, de noix et d'olive

Les produits sucrés



Quelques exemples

Sucre en poudre ou en morceaux, miel, confiture, gelée ...

Chocolat, pâte à tartiner, bonbons, sucreries, glace

Boissons sucrées : jus de fruit (même sans sucre ajouté), sodas (coca-cola, sprite fanta ...), sirop de fruits

Quels nutriments apportent-ils ?

Ils sont riches en :



Glucides simples

Quel rôle jouent-ils dans ton alimentation ?

Ils sont non-indispensables pour la santé



Contribuent au plaisir

Quelles-sont les recommandations ?

- ⊖ Limiter les aliments et les boissons sucrés

Les boissons



Quelques exemples

Eau plate ou gazeuse

Infusion, thé, café

Quels nutriments apportent-ils ?



Principalement de l'eau

Quel rôle jouent-ils dans ton alimentation ?



Ils permettent une bonne hydratation

Ils jouent un rôle dans l'élimination des déchets

Quelles-sont les recommandations ?



De l'eau a volonté !