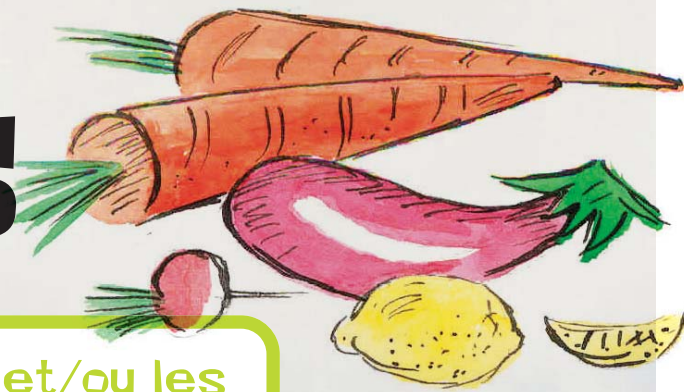




Les 7 Familles d'aliments



Les viandes, oeufs, poissons

Ces aliments contiennent des **PROTÉINES** pour la construction de tes muscles.



du **FER** qui facilite le transport de l'oxygène dans ton sang.

"Une portion de viande, de poisson ou d'oeuf 1 à 2 fois par jour".

Les produits laitiers

Lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage. Ces aliments contiennent du **CALCIUM** et des **PROTÉINES** pour te permettre de bien grandir avec des os solides.

"3 ou 4 produits laitiers par jour pour couvrir tes besoins en calcium".



Les féculents

Pain, riz, pâtes, semoule, pomme de terre et légumes secs (haricots secs, pois cassés, lentilles) t'apportent de l'**ÉNERGIE** utilisée progressivement tout au long de ta journée.

C'est du "carburant" pour tes muscles et ton cerveau.



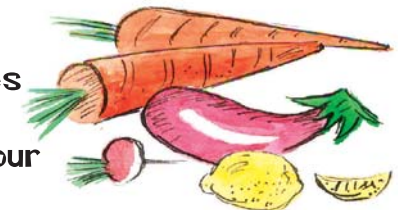
"A chaque repas".

Les légumes et/ou les fruits

Ces aliments contiennent de l'**EAU** qui te désaltère, des **FIBRES** pour une bonne digestion et des **VITAMINES** qui te protègent.

"Au moins 5 portions par jour !"

Exemple :
2 fruits
+ 3 légumes
cuits ou
crus par jour



Les matières grasses

Elles t'apportent des **ELEMENTS INDISPENSABLES** pour que ton corps fonctionne bien, des vitamines, et du concentré d'**ÉNERGIE**. Mais attention aux graisses cachées (biscuits, fritures, charcuteries...)



"En petite quantité et plutôt d'origine végétale".

L'eau

C'est la **SEULE** boisson dont ton corps ne peut se passer. Elle permet de l'hydrater, d'éliminer les déchets. Pense à boire 5 à 6 verres d'eau par jour.

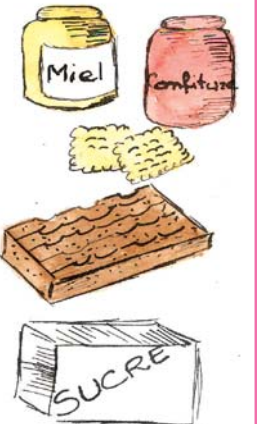


"C'est la **SEULE** boisson indispensable à table et entre les repas".

Les sucres

Sucre, confiture, miel, chocolat, biscuits... sont des aliments **PLAISIR**.

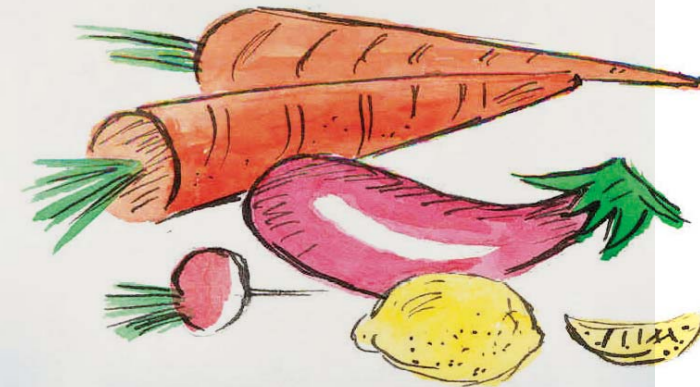
"A consommer de temps en temps en petites quantités et de préférence à la fin d'un repas".



1 menu **ÉQUILIBRÉ** contient au moins 1 aliment de chacune des 7 familles :

● Eau ● Carottes râpées ● Pâtes à la tomate ● Steak grillé ● Compote

Les 7 Familles d'aliments



Certains aliments peuvent appartenir à plusieurs familles :

Exemple :

  Fromage

  Frites

Mon déjeuner du jeudi 1^{er} juin 2006 :

o Retrouve les familles d'aliments et colorie les pastilles avec les couleurs correspondantes :

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

o Trouves-tu ton repas équilibré ? oui non

Viens nous REJOINDRE cet après-midi pour en discuter au stand DIÉTÉTIQUE.

