

Comment bien se nourrir

Pour équilibrer notre alimentation, nous devons manger chaque jour des aliments appartenant à chacun des 7 groupes.



Principaux nutriments :
- Lipides
- Acides gras essentiels
- Vitamine E
- Vitamine A

Rôle principal :
énergie de réserve



Matières grasses



Principaux nutriments :
- Glucides complexes
- Protéines d'origine végétale
- Fibres
- Minéraux
- Vitamines du groupe B

Rôle principal :
apport d'énergie prolongée



Céréales et dérivés
(blé, riz)
(pain, pâtes, semoules...),
potatoes, legumes secs



Principaux nutriments :
- Protéines d'origine animale
- Fer
- Vitamines du groupe B

Rôle principal :
construction



**Viandes
Poissons
Oeufs**

Boissons



Principaux nutriments :
- Eau
- Glucides simples dans le cas des boissons sucrées

Rôle principal :
hydratation



Sucre et produits sucrés



Principaux nutriments :
- Minéraux
- Vitamines A et C
- Fibres

Rôle principal :
protection



Légumes et fruits

Lait et produits laitiers



Principaux nutriments :
- Protéines d'origine animale
- Calcium
- Vitamines du groupe B
- Vitamine A

Rôle principal :
solidité des os



Principaux nutriments :
- Glucides simples

Rôle principal :
apport d'énergie immédiate

