

FAMILLES D'ALIMENTS ET ROLES



Os solides

LES PRODUITS LAITIERS

Hydratation

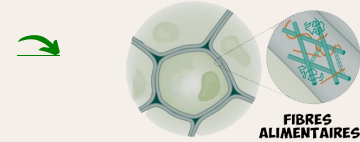


LES BOISSONS NON SUCRÉES



Vitamines

LES FRUITS ET LEGUMES



Forme



Transit intestinal



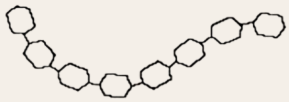
LES VIANDES, POISSONS ET OEUFS

Protéines

Muscles



LES FECULENTS ET LEGUMINEUSES



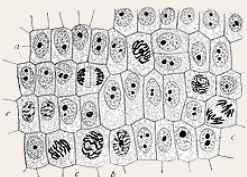
Sucres lents

Energie



LES MATIERES GRASSES

LES PRODUITS SUCRÉS



Cellules



Plaisir du goût



Sucres rapides

Les aliments apportent au corps ce qui est nécessaire pour bien grandir



Croissance

RAPPELS

La pomme de terre fait partie de la famille des féculents et légumineuses

Les légumineuses sont les pois chiches, les haricots blancs et rouges, les lentilles, pois cassés...

La crème fraîche et le beurre font partie de la famille des matières grasses

Les jus de fruits, eaux aromatisées, sodas...font partie de la famille des produits sucrés.



RECOMMANDATIONS et VIGILANCES



LES PRODUITS LAITIERS



3 portions par jour selon l'âge



Varier les laitages



LES FRUITS ET LEGUMES



5 portions par jour



A chaque repas

LES VIANDES, POISSONS ET OEUFS



1 portion par jour
selon l'âge

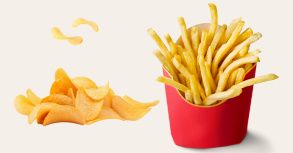


Limiter la charcuterie



A chaque repas

LES FECULENTS ET LEGUMINEUSES



Limiter les fritures



Limiter les quantités

LES MATIERES GRASSES



LES PRODUITS SUCRÉS



Limiter les quantités



LES BOISSONS NON SUCRÉES

Plusieurs fois par jour