

## Les groupes alimentaires

### LES NUTRIMENTS

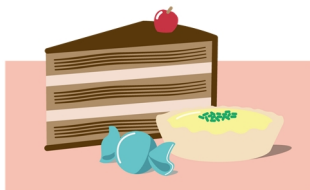
Les aliments sont composés d'éléments nutritifs qu'on appelle nutriments. Il existe une classification des aliments qui prend en compte cette composition. Autrement dit, les aliments d'un même groupe ont en commun un nutriment principal et répondent au même besoin nutritionnel. Il y a 7 groupes alimentaires en tout et chaque groupe est ici symbolisé par une couleur.

	<p><b>Viande :</b> boeuf, poulet, etc. <b>Poissons :</b> truite, cabillaud, etc. <b>Œufs :</b> de poule, de pigeon, etc. <b>Tofu</b></p>
	<p><b>Laits :</b> maternel, de vache, etc. <b>Laitages :</b> yogourt, flan, etc. <b>Fromages :</b> gruyère, mozzarella, camembert, etc.</p>
	<p><b>Céréales :</b> riz, maïs, avoine, pâtes, pain, etc. <b>Pommes de terre</b> <b>Légumineuses :</b> haricots secs, lentilles, pois chiches, fèves, etc.</p>
	<p><b>Matières grasses :</b> huile, beurre, etc. <b>Aliments gras :</b> lard, crème, etc. <b>Oléagineux :</b> noix, cacahuètes, etc.</p>
	<p><b>Fruits :</b> pomme, raisins, fruits secs, etc. <b>Légumes :</b> laitue, carotte, etc.</p>
	<p><b>Sucreries :</b> sucre, bonbons, confiture, chocolat, etc.</p>
	<p><b>Boissons :</b> thé, tisane, eau, café, etc.</p>

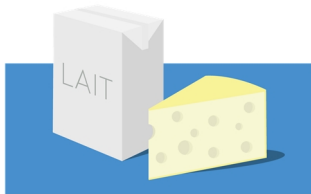
## LES GROUPES



Le groupe des « boissons » contient bien sûr l'eau, mais aussi le thé, le café et la tisane.



Il n'inclut par contre ni les boissons sucrées, comme les sirops et les limonades, ni les boissons alcoolisées. Ces boissons font parties du groupe des « sucreries », au même titre que le sucre, la confiture, le chocolat ou les gâteaux.



Le lait ne fait pas non plus partie du groupe des « boissons », mais de celui des « produits laitiers ».

Ce groupe comprend aussi les laitages et les fromages. Ils sont tous particulièrement riches en sels minéraux.

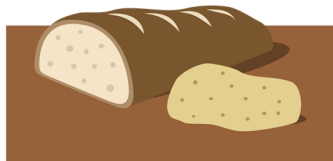


Il y a encore un type de boissons qui fait partie d'un autre groupe : ce sont les jus de fruits. Ils appartiennent au groupe des « fruits et légumes ».

Ce groupe se compose sans surprise de fruits et légumes, mais pas de tous les fruits et légumes. Par exemple, l'avocat et la noix de coco n'en font pas partie parce qu'ils sont riches en graisses. Ils appartiennent donc au groupe des « matières grasses ».



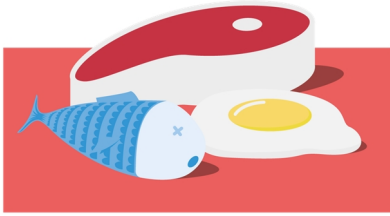
Ce groupe des « matières grasses » se compose d'huile et de beurre, mais aussi d'aliments gras, comme la crème, et d'oléagineux. Les oléagineux sont des plantes, des graines ou des fruits qui sont riches en huile.



Arrive ensuite la question des légumineuses, comme les lentilles ou les pois chiches. A votre avis, est-ce qu'ils appartiennent au groupe des « fruits et légumes » ? Et bien non ! Les légumineuses sont riches en glucides et appartiennent donc au groupe des « céréales ».

# alimentarium academy

Ce groupe est une excellente source d'énergie et se compose également des produits céréaliers, comme les pâtes et le pain.



Il faut savoir que les légumineuses ne contiennent pas seulement des glucides, mais aussi des protéines. C'est pour cette raison qu'elles apparaissent parfois avec le groupe des « viandes ».

Les protéines végétales des légumineuses ont malgré tout une valeur nutritionnelle inférieure par rapport aux protéines d'origine animale. Les viandes, les poissons et les œufs apportent des protéines « complètes », ce qui veut dire qu'elles sont composées de tous les acides aminés essentiels au corps, ce qui n'est pas le cas des légumineuses mais il est facile de les compléter.

---

On retrouve tous ces groupes alimentaires dans NUTRIX. Les aliments de certains groupes doivent être consommés en plus grande quantité que d'autres. C'est une des notions de l'équilibre alimentaire que nous aborderons plus tard.

---