

Bien se nourrir

Pour une alimentation équilibrée,
il faut manger **CHAQUE JOUR** des aliments
DES 7 GROUPES ALIMENTAIRES



**MATIÈRES
GRASSES**

Lipides, acides gras essentiels, vitamines E et A
Rôle principal : énergie de réserve



**VIANDES,
POISSONS,
OEUFS**

Protéines d'origine animale, fer, vitamine B
Rôle principal : construction



**LÉGUMES &
FRUITS**

Minéraux, vitamines A et C, fibres
Rôle principal : protection



**LAIT &
PRODUITS
LAITIERS**

Protéines d'origine animale, calcium, vitamines B et A
Rôle principal : solidité des os



**SUCRE &
PRODUITS
SUCRÉS**

Glucides simples
Rôle principal : apport d'énergie immédiate



**FÉCULENTS
(RIZ, PÂTES,
CÉRÉALES...)**

Glucides complexes, protéines d'origine végétale,
fibres, minéraux, vitamines B
Rôle principal : apport d'énergie prolongée



BOISSONS

Eau, glucides simples dans le cas des boissons sucrées
Rôle principal : hydratation



RAME EN S'EMME!