

Les groupes alimentaires

LES NUTRIMENTS

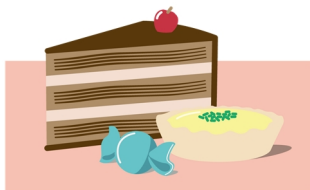
Les aliments sont composés d'éléments nutritifs qu'on appelle nutriments. Il existe une classification des aliments qui prend en compte cette composition. Autrement dit, les aliments d'un même groupe ont en commun un nutriment principal et répondent au même besoin nutritionnel. Il y a 7 groupes alimentaires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

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

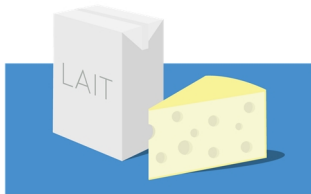
LES GROUPES



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.

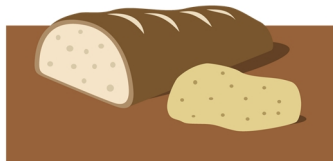


Il y a encore un type de boissons qui fait partie d'un autre groupe : ce sont les jus de fruits. Ils appartiennent au groupe des « fruits et légumes ».

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 ».



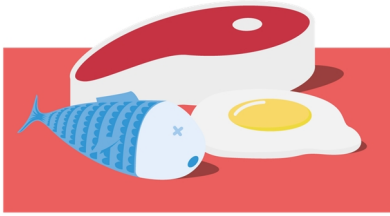
Ce groupe des « matières grasses » se compose d'huile et de beurre, mais aussi d'aliments gras, comme la crème, et d'oléagineux. Les oléagineux sont des plantes, des graines ou des fruits qui sont riches en huile.



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.

Les groupes alimentaires

Les nutriments sont les éléments nutritifs des aliments.

- Vrai
- Faux

Les groupes alimentaires sont définis selon leur composition en...

- protéines
- macronutriments
- nutriments

Combien de groupes alimentaires existe-t-il ?

- 5
- 7
- 10

Les sodas font partie du groupe des...

- sucres
- protéines
- boissons

Le lait fait partie du groupe des...

- boissons
- produits laitiers
- protéines

Le groupe des céréales est une excellente source...

- de protéines
- d'énergie
- de lipides

L'avocat fait partie du groupe des...

- fruits et légumes
- matières grasses
- produits laitiers

Les fèves, les lentilles, les haricots en grain font partie du groupe...

- des légumes
- des céréales et légumineuses
- des sucres

Les protéines végétales des légumineuses ont la même valeur nutritionnelle que les protéines animales.

- Vrai
- Faux

Les légumineuses et les céréales sont très riches en...

- protéines
- glucides
- lipides

Réponses

Les nutriments sont les éléments nutritifs des aliments.

- Vrai**
Bravo ! Les nutriments remplissent des fonctions particulières dans l'organisme et ils sont apportés par l'alimentation.
- Faux**
Faux ! Essaie encore !

Les groupes alimentaires sont définis selon leur composition en...

- protéines**
Faux ! Les protéines en font partie, mais ce n'est pas le seul critère.
- macronutriments**
Faux ! Il ne s'agit pas seulement de ce critère.
- nutriments**
Bravo ! Les groupes alimentaires se différencient par leur composition en nutriments majoritaires.

Combien de groupes alimentaires existe-t-il ?

- 5**
Faux ! C'est plus.
- 7**
Bravo ! C'est exact, il existe 7 groupes alimentaires.
- 10**
Faux ! C'est un peu trop.

Les sodas font partie du groupe des...

- sucres**
Bravo ! C'est exact. En raison de leur teneur élevée en sucre, les sodas sont classés dans le groupes des produits sucrés, au même titre que les bonbons ou les gâteaux.
- protéines**
Faux ! Les sodas ne contiennent pas de protéines.
- boissons**
Faux ! Même si les sodas sont des boissons ; en raison de leur teneur en sucre très élevée, ils sont classés d'un point de vue nutritionnel dans un autre groupe.

Le lait fait partie du groupe des...

- boissons**
Faux ! C'était un piège, car même s'il peut être consommé comme boisson, le lait ne fait pas partie de ce groupe.
- produits laitiers**
Bravo ! Le lait, comme les laitages et le fromage, appartient bien au groupe des produits laitiers.
- protéines**
Faux ! Le lait est bien riche en protéines, mais appartient à un autre groupe alimentaire.

Le groupe des céréales est une excellente source...

- de protéines**
Faux ! Les céréales contiennent un peu de protéines, mais elles ne sont pas la source principale de protéines.
- d'énergie**
Bravo ! En raison de leur teneur élevée en glucides, les céréales constituent une très bonne source d'énergie pour l'organisme.
- de lipides**
Faux ! Les céréales contiennent très peu de lipides.

L'avocat fait partie du groupe des...

- fruits et légumes**
Faux ! L'avocat est bien un fruit, mais il est classé dans un autre groupe en raison de sa teneur élevée en lipides.
- matières grasses**
Bravo ! En raison de sa teneur élevée en lipides, l'avocat est classé dans le groupe des matières grasses, comme la noix de coco.
- produits laitiers**
Faux ! Le lait et le fromage font partie de ce groupe.

Les fèves, les lentilles, les haricots en grain font partie du groupe...

- des légumes**
Faux ! Les légumineuses n'appartiennent pas au groupe des fruits et légumes.
- des céréales et légumineuses**
Bravo ! Les légumineuses sont, tout comme les produits céréaliers, riches en glucides.
- des sucres**
Faux ! Essaie encore !

Les protéines végétales des légumineuses ont la même valeur nutritionnelle que les protéines animales.

- Vrai**
Faux ! Essaie encore !
- Faux**
Bravo ! Les protéines végétales des légumineuses ont une valeur nutritionnelle inférieure aux protéines animales, car elles ne sont pas composées de tous les acides aminés essentiels comme les protéines d'origine animale.

Les légumineuses et les céréales sont très riches en...

- protéines**
Faux ! Les céréales et les légumineuses contiennent bien des protéines, mais ce n'est pas le macronutriment majoritaire.
- glucides**
Bravo ! Les céréales et les légumineuses sont de bonnes sources d'énergie pour le cerveau et le corps.
- lipides**
Faux ! Les céréales et les légumineuses contiennent peu de lipides.

La palette des couleurs

[11-13 ans et 14-16 ans



A chaque ingrédient d'une recette correspond une couleur qui est celle du groupe alimentaire auquel il appartient. Trouver la « palette » des couleurs de chaque menu en coloriant les pastilles selon les groupes.

Exemple : sandwich jambon fromage



Menu 1 : salade de lentille, poulet, riz, yaourt, eau



Menu 2 : spaghetti bolognaise, mousse au chocolat, coca-cola



Menu 3 : avocat, thon, légumes marinés, jus de pomme



Réponses

La palette des couleurs

[11-13 ans et 14-16 ans



A chaque ingrédient d'une recette correspond une couleur qui est celle du groupe alimentaire auquel il appartient. Trouver la « palette » des couleurs de chaque menu en coloriant les pastilles selon les groupes.

Exemple : sandwich jambon fromage



Menu 1 : salade de lentille, poulet, riz, yaourt, eau



Vert, rouge, brun, bleu foncé, bleu clair

Menu 2 : spaghetti bolognaise, mousse au chocolat, coca-cola



Brun, rouge, rose

Menu 3 : avocat, thon, légumes marinés, jus de pomme



Jaune, rouge, vert

Jeu du petit bac

[8-10 ans et 11-13 ans et 14-16 ans]

Trouver un aliment en fonction du groupe alimentaire et de la lettre demandée.

Exemple : lettre C

							
C	Café	Carotte	Céréales	Cabillaud	Camembert	Cacahuètes	Confiture

Les aliments et leurs groupes

[8-10 ans et 11-13 ans et 14-16 ans]

Pour chaque aliment, décider à quel groupe alimentaire il appartient : farine, fraise, huile d'olive, saumon, lentilles, avocat, œuf, banane, ananas, agneau, frites, lait, thé, coca-cola, huîtres, beurre, salade, riz, chips, courgette, chocolat, jus de tomate.



Les aliments et leurs groupes

[8-10 ans et 11-13 ans et 14-16 ans]

Pour chaque aliment, décider à quel groupe alimentaire il appartient : farine, fraise, huile d'olive, saumon, lentilles, avocat, œuf, banane, ananas, agneau, frites, lait, thé, coca-cola, huîtres, beurre, salade, riz, chips, courgette, chocolat, jus de tomate.



Thé



Fraises, lentilles, banane, ananas, salade, jus de tomate, courgette



Farine, frites, riz



Saumon, oeuf, agneau, huître



Lait



Huile d'olive, avocat, beurre, chips



Coca-Cola, chocolat