

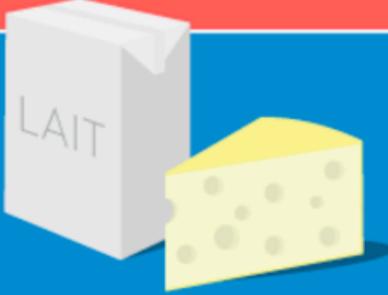
# Les groupes alimentaires

Source : Alimentarium | 8-10 ans

Les aliments peuvent être classés selon leur composition en **nutriments**.

Les aliments d'un même groupe ont en commun un nutriment principal et répondent au même besoin nutritionnel.

Par convention, chaque groupe est 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>