Diversité de notre alimentation

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut que cette dernière contienne une diversité permettant de couvrir les besoins en graisses, sucres, vitamines, minéraux. Ces aliments peuvent être répartis en 7 familles selon leur composition chimique..

GROUPE 1 L'eau, **les liquides et les b**oissons.

Il faut boire plusieurs fois par jour, même au-delà de l'envie de se désaltérer, en fonction des pertes liées au climat et de l'activité physique. Il faut veiller à ne pas consommer trop de boissons sucrées.

GROUPE 2 Les fruits et les légumes frais.

Ces aliments sont pauvres en graisse .Ils doivent être présents dans tous les repas.

GROUPE 3 Les pains, les céréales, les féculents, les légumes secs.

Ces aliments constituent un bon apport énergétique mais aussi en fibres alimentaires en vitamines B, en minéraux. Ils doivent être également présents à tous les repas en quantité suffisante.

GROUPE 4 Le lait et les produits laitiers.

Yaourths, crème, fromages font partis de cette catégorie.

GROUPE 5 Les viandes, les poissons, les œufs.

A consommer mais pas en trop grandes quantité car ils contiennent aussi des graisses.

GROUPE 6 Les matières grasses (huiles, beurre, margarine, crème)

Indispensables au fonctionnement du système nerveux mais à consommer avec modération pour éviter les accidents cardio-vasculaires

GROUPE 7 Les sucrés

Non indispensables au fonctionnement de l'organisme mais qui sont consommés avec beaucoup de plaisir. On y trouve bien sûr les pâtisseries, les bonbons, les boissons sucrées, miel, confitures.

Et vous diversifiez votre alimentation ????