

# Les groupes alimentaires :

Les aliments qui constituent l'alimentation de l'Homme peuvent être classés en 7 groupes (ou familles) selon leur composition chimique.

## Groupe 1 : Lait et produits laitiers

Appartiennent à ce groupe les produits lactés comme le lait, la crème et les yaourts ainsi que les fromages.

Ces aliments sont riches en protéines et graisses animales, en calcium, phosphore et vitamines liposolubles, aliments indispensables chez les enfants en pleine croissance. Ils doivent être présents à chaque repas et même au goûter, notamment chez les personnes âgées atteintes de décalcification. Par contre, chez les personnes sujettes aux coliques néphrétiques, leur apport doit être raisonnable.

## Groupe 2 : Viandes - Poissons - Oeufs

Appartiennent à ce groupe les viandes, les poissons, le jambon, les volailles et les œufs.

Ces aliments apportent principalement les protéines animales et les acides aminés essentiels nécessaires à la croissance musculaire, ainsi que le fer indispensable à la synthèse de l'hémoglobine et à l'intégrité du système immunitaire.

Il ne faut pas en consommer de trop car ils contiennent souvent des graisses cachées, susceptibles d'augmenter les risques d'apparition de maladies cardio-vasculaires.

## Groupe 3 : Fruits et légumes frais

Appartiennent à ce groupe les fruits et les légumes frais.

Ces aliments fournissent les ions minéraux, les oligo-éléments, les fibres et les vitamines hydrosolubles (la vitamine C, antioxydant qui permet de lutter contre les radicaux libres responsables du vieillessement cellulaire). Ils doivent être présents à chaque repas

## Groupe 4 : Céréales - Féculents - Légumes secs

Appartiennent à ce groupe le pain, les céréales, les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, semoules...) et les légumes secs (pois, haricots, lentilles...).

Ces aliments sont riches en sucres lents, ils assurent la couverture des besoins énergétiques sur le long terme, en évitant « les coups de pompe », qui entraînent des grignotages à l'origine de déséquilibres alimentaires. Ils doivent être présents à chaque repas

## Groupe 5 : Matières grasses

Appartiennent à ce groupe les huiles, le beurre, les margarines, le saindoux.

Ces aliments fournissent les lipides et les acides gras essentiels ainsi que les vitamines liposolubles indispensables au bon fonctionnement du système nerveux et au bon fonctionnement des cellules.

Mais il ne faut pas en abuser en raison des risques de maladies cardio-vasculaires.

## Groupe 6 : Produits sucrés

Appartiennent à ce groupe les boissons sucrées, les bonbons, le miel, la confiture, le chocolat...

Ces aliments contiennent des sucres rapides, qui fournissent à l'organisme de l'énergie rapidement disponible. *Ils ne sont pas indispensables*, même s'ils procurent beaucoup de plaisir aux gourmands.

## Groupe 7 : Boissons

Appartiennent à ce groupe l'eau, les jus de fruits, les tisanes...

Elles apportent l'eau, les ions minéraux et les oligo-éléments nécessaires au fonctionnement des cellules.