

Les différents groupes alimentaires



Légumes et fruits

Exemples : carotte, tomate, poivron, courgette, pomme, poire, banane...

Rôles : apportent des vitamines, des minéraux, de l'eau et des fibres. Ils contribuent au bon fonctionnement de l'organisme et favorisent un bon transit intestinal.



Féculents

Exemples : pain, riz, pâtes, pommes de terre, quinoa, semoule...

Rôles : fournissent de l'énergie nécessaire aux activités de la journée (grâce aux glucides) et évitent les fringales.



Légumineuses

Exemples : lentilles, haricots, pois chiches...

Rôles : apportent de l'énergie, des fibres et des protéines végétales. Elles contribuent aux apports en protéines et favorisent le transit intestinal.



Viandes, poissons, œufs

Exemples : œuf, saumon, colin, poulet, steak, jambon...

Rôles : riches en protéines, ils participent au maintien de la masse musculaire et de la force, importantes pour préserver l'autonomie.



Produits laitiers

Exemples : yaourt, lait, fromage...

Rôles : apportent des protéines et du calcium. Ils contribuent au maintien des muscles et à la solidité des os.



Matières grasses

Exemples : huile, beurre, crème fraîche

Rôles : apportent de l'énergie et des acides gras essentiels. Elles permettent aussi d'enrichir facilement l'alimentation lorsque l'appétit diminue.



Fruits à coque (oléagineux)

Exemples : amandes, noisettes, noix

Rôles : apportent de l'énergie, des matières grasses de bonne qualité, des fibres et des protéines végétales.



Produits sucrés

Exemples : chocolat, biscuits, pâtisseries

Rôles : apportent de l'énergie et contribuent au plaisir de manger.



Boissons sucrées

Exemples : sodas, sirops, boissons aux fruits sucrées...

Rôles : apportent principalement des sucres et peuvent participer au plaisir de boire. L'eau reste la boisson de référence au quotidien.

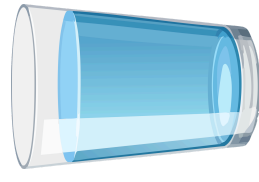


Boissons non sucrées

Exemples : eau, thé et café sans sucre ajouté, infusion...

Rôles : assurent une bonne hydratation. Avec l'âge, la sensation de soif diminue : il est important de boire régulièrement, même sans avoir soif.

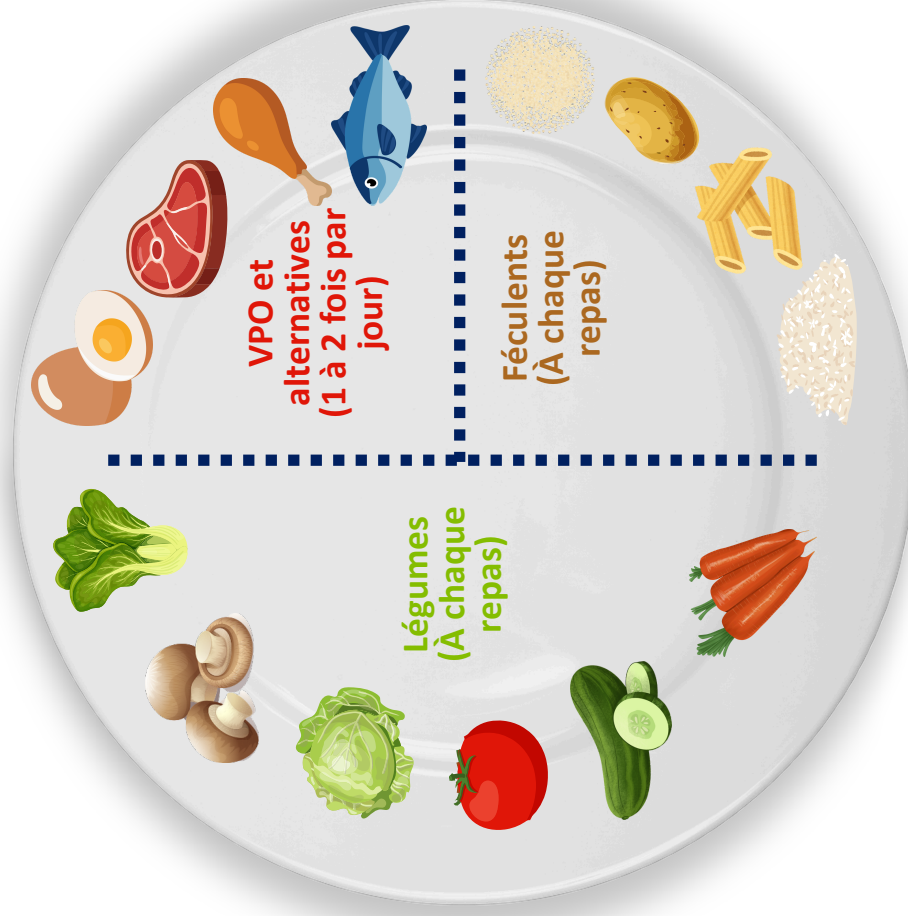
Les repères d'un repas équilibré



+ EAU



+ 1 PEU DE MATIÈRES GRASSES



OU

+ 1 PRODUIT LAITIER



+ 1 FRUIT