

Rôles des Groupes Alimentaires

Viandes, Poissons, œufs

- Rôle essentiel dans la formation de tes muscles

Féculents

- Constituent **l'énergie** pour être en forme toute la journée !

Matières Grasses

- Constituent aussi **l'énergie** : ils concentrent beaucoup d'énergie dans un petit volume. Ils en apportent 2 fois plus d'énergie que les autres !
- Il existe les **graisses visibles** (huile, beurre, margarine, crème etc..) et les **graisses cachées** (charcuteries, chips, etc..)

Produits Laitiers

- Important pour que tes **os** soient solides

Fruits et Légumes

- Importants car ils apportent de l'eau des vitamines pour que ton corps fonctionne bien !

Produits Sucrés

- PLAISIR

Eau essentielle à ton corps, $\frac{3}{4}$ de ton corps est composé d'eau !



L'Alimentation



GROUPES D'ALIMENTS

Jeux des 7 Familles
d'Aliments

Maïs qui sont ces
groupes d'Aliments ?

