

## Alimentation équilibrée

Puisque les aliments ont des valeurs nutritives variées, il conviendra de veiller à des apports équilibrés de nutriments, correspondant à un bilan énergétique équilibré.

On a regroupé les aliments en 6 groupes.

Les aliments des groupes 1 et 2, riches en protéines, servent essentiellement à la **construction de la matière vivante**.

Les aliments du groupe 3 sont reconnus pour leur **apport en vitamines, en sels minéraux et en fibres végétales**.

Les aliments des groupes 4 et 5 sont surtout **énergétiques**.

Les aliments des groupes 6 permettant le bon fonctionnement de l'organisme

Une alimentation équilibrée sera constituée, sur une journée, d'un peu de chacun de ces groupes :

Aliments		Substances organiques (en g pour 100g)			Substances minérales (en g pour 100g)			
groupes	exemples	protéines	lipides	glucides	P	Ca	Fe	vitamines
G1 : Lait et dérivés	Lait	3	4	5	++	++	+	ABDE
	fromage	20	24	4	+++	++		
G2 : Viande, poisson, œufs	Viande de bœuf	18	10	0,5	+++	+	+	B
	Poisson frais	17	2	0	++	+	+	ABD
	œuf	13	10	0,4	+++	+	+	ABDE
G3: Légumes et fruits : crus et cuits	Haricot vert	2,5	0,2	7,4	+	+	++	ABC
	carotte	1	traces	10		++		ABC
	tomate	1	traces	4				ABC
	poireau	2,5	0,5	7,5				
	salade							BE
	persil					+	++	ABC
	Pomme, poire	0,3	0,4	14,9	+	+	+	
	banane	1,5	0,5	22		+		ABC
	Orange, citron	0,5	trace	10		+		BC
	mange	1	1	12		+		A
	papaye	1	1	12		+		ABC
sucre	0	0	99					
G4 : céréales et dérivés, pomme de terre	riz	7	0,5	77		+		
	pain	8	1	56	++	++	+	
	pommes de terre	2	0	20		+		BC

terre et légumes secs	haricots	22	1,5	60		+++	++	B
	lentille	23	1,7	56		++	++	
G5 : corps gras	beurre	0,6	81	0,4	+	+		A D E
	Huile végétale	0	99	0				
G6 : Boisson	eau							
	Jus de fruit							