

LE PETIT MOT DE LA DIETETICIENNE 04

LES GROUPES D'ALIMENTS

Les aliments sont classés en groupes distincts, identifiés par une couleur conventionnelle, suivant les intérêts nutritionnels qu'ils apportent.

Ce qui peut être affirmé sans risque, c'est qu'il est nécessaire de manger de tout afin que l'organisme puisse utiliser les nutriments dont il a besoin pour fonctionner « à plein régime »

C'est un moyen simple et efficace pour mieux équilibrer son alimentation : utiliser un maximum de ces couleurs dans chaque menu, tout en limitant les produits « jaunes » gras et « roses » sucrés.

LES VIANDES, POISSONS ET ŒUFS apportent des protéines animales et du fer. Les protéines sont le constituant essentiel de nos muscles.

LES FÉCULENTS, CÉRÉALES ET PRODUITS CÉRÉALIERS : Ce groupe, constitué par les pommes de terre, pâtes, riz, semoule, les céréales et le pain, permet un apport d'énergie sous forme de glucides complexes (sucres lents).

LES LÉGUMES ET FRUITS apportent des fibres, des minéraux, des vitamines mais également du sucre pour les fruits.

LES PRODUITS LAITIERS permettent un apport en calcium et protéines.

LES PRODUITS GRAS regroupent les huiles, le beurre, la crème fraîche, margarine, saindoux...mais également le gras visible des viandes ou les aliments frits. Les lipides sont néanmoins indispensables pour la constitution et le fonctionnement de nos cellules.

LES PRODUITS SUCRÉS nous apportent des sucres dits *rapides* ou *simples*. Leur intérêt peut être énergétique dans le cadre d'une activité physique importante, mais généralement leur principal intérêt est le plaisir. Les sodas entrent dans ce groupe.

LES BOISSONS ont un rôle d'hydratation, l'eau est la seule boisson indispensable à nos cellules, elle nous apporte sels minéraux et oligoéléments. Le café, le thé, les infusions entrent dans ce groupe.

Ces identifications couleur vous permettent de repérer plus facilement les plats de bonne qualité nutritionnelle et d'identifier ceux dont la fréquence de consommation est à limiter (teneur supérieure à 15g de lipides = produits gras, teneur supérieure à 20g de sucres = produits sucrés...)

Vous trouverez en affichage ces menus nouvellement illustrés par ces codes couleurs. Depuis quelques mois, la restauration scolaire de Trets s'applique à limiter les plats gras et/ou sucrés (sans les supprimer) à augmenter les apports en fibres et minéraux en proposant plus fréquemment des céréales, légumineuses, féculents et fruits frais. Ces différents objectifs sont fixés par les textes du droit alimentaire.