

LES GROUPES D'ALIMENTS

Les aliments sont classés en groupes identifiés par une couleur conventionnelle, suivant leurs intérêts nutritionnels.

Il est nécessaire pour l'organisme de manger de tout afin qu'il puisse utiliser les nutriments dont il a besoin pour fonctionner « à plein régime »

Un moyen simple et efficace pour mieux équilibrer son alimentation est d'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, céréales, légumineuses, pain... permet un apport d'énergie sous forme « sucres lents » mais aussi des protéines dites végétales.

LES LÉGUMES ET FRUITS apportent fibres, minéraux, vitamines pour le bon fonctionnement du transit, la construction osseuse...et bien d'autres bienfaits !

LES PRODUITS LAITIERS permettent un apport en calcium et protéines, pour la croissance osseuse, les dents, le fonctionnement des muscles...

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

LES PRODUITS SUCRÉS 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.

Les menus proposés sur le site de la Mairie sont illustrés par ces codes couleurs. 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, à limiter l'utilisation du sel... selon les objectifs fixés par les textes du droit alimentaire.