

Les familles d'aliments



TACTIQUE

Il existe plusieurs familles d'aliments, aux bénéfices divers. Pour une alimentation équilibrée, il faut piocher dans ces différentes catégories. Car composer des repas variés préserve votre santé. Lait, viande, légumes, matières grasses... apprenez à connaître le contenu de votre assiette, pour ne pas faire d'erreur !



RECONNAIS LES FAMILLES D'ALIMENTS

Concombre	Côte de porc	Bonbon
Beurre	Omelette	Yaourt
Tomate	Pomme	Crème fraîche
Fromage	Pâtes	Pain
Huile	Steak haché	riz
Fromage	Miel	Melon
Haricots verts	Morceaux de sucre	

- Souligne en **vert** les aliments appartenant à la famille des fruits et des légumes.
- Souligne en **orange** les aliments appartenant à la famille des céréales et dérivés.
- Souligne en **rouge** les aliments appartenant à la famille « viande-poisson-œuf ».
- Souligne en **bleu** les aliments appartenant à la famille des produits laitiers.
- Souligne en **rose** les aliments appartenant à la famille des produits sucrés.
- Souligne en **jaune** les aliments appartenant à la famille des matières grasses.

LE CONSEIL DU COACH

Il faut consommer les 7 familles d'aliments sous toutes leur formes, c'est la garantie de bénéficier d'une multitude de bienfaits



ALORS, OÙ EN ES-TU ?

BUT Tu maîtrises.	POTEAU Tu y es presque !	À CÔTÉ Continue !
---------------------------------	--	---------------------------------