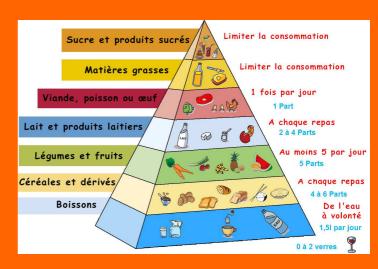
## Les familles d'aliments





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
Haricot		lorceaux 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.



