



#### FR6-44 Les familles d'aliments

Les aliments sont classés en six grandes familles :

- les **glucides** apportent surtout de l'énergie. On les trouve surtout dans les céréales, les pâtes, ...
- les **lipides** fournissent aussi de l'énergie (beurre, huile, fruits secs, ...)
- les **protides** servent à la croissance et l'entretien du corps (viande, œuf, poisson, produits laitiers, ...)
- les **vitamines** sont indispensables à l'organisme (fruits, légumes, ...)
- les **sels minéraux** aident au fonctionnement des organes (eau, légumes, fruits, ...)
- l'**eau** est indispensable à l'organisme (eau, jus de fruits, ...)

Attention, **trop** de lipides favorise les maladies de cœur ou des vaisseaux sanguins, **trop** de glucides favorise les caries et l'obésité. Mais **pas assez** de vitamines ou de sels minéraux provoque des maladies et **pas assez** d'eau perturbe le fonctionnement du corps.

Notre alimentation **doit être variée**. Les repas doivent **être équilibrés**.

**Il est donc important de manger de tout mais sans excès et de boire suffisamment d'eau.**