

La Normandie Gourmande

Les familles alimentaires

Les boissons

Les boissons contiennent de l'eau, indispensable à la vie. L'eau transporte dans ton corps tous les nutriments dont tu as besoin et sert à éliminer les déchets par les reins. Il faut boire régulièrement pour compenser nos dépenses en eau. Tu dois boire environ 1,5 litre d'eau par jour.

Les féculents

- Parmi les féculents, il y a, par exemple, les pommes de terre, le pain, les produits céréaliers et les légumes secs.
- Les féculents t'apportent des protéines d'origine végétale, des glucides lents, des fibres, des minéraux et des vitamines B. Ils te donnent de l'énergie tout au long de la journée.

Les fruits et légumes

- Parmi les légumes, il y a, par exemple, les carottes, les poireaux, les navets, les choux-fleurs... Parmi les fruits : les pommes, les poires, les fruits rouges...
- Les fruits et légumes t'apportent des vitamines et des minéraux. Ils sont riches en eau et en fibres qui facilitent la digestion. Comme ils sont pauvres en calories, tu peux en manger beaucoup.

Lait et produits laitiers

Parmi les produits laitiers, il y a, par exemple : le lait, les yaourts, les fromages, les desserts lactés... Le lait et les produits laitiers t'apportent des protéines d'origine animale, des vitamines A, D et B et surtout du calcium qui te permet de construire tes os et des dents solides.

Viandes, poissons, produits de la pêche, œufs

- Les viandes, poissons, produits de la pêche et œufs existent sous différentes formes : tranches de jambon, rôti de bœuf, cuisse de poulet, poisson pané, soupe de poisson, œuf à la coque, omelette...
- Les viandes, les produits de la mer et les œufs t'apportent des protéines d'origine animale qui t'aident à grandir et à développer tes muscles, des minéraux et des vitamines.

La viande rouge est riche en fer, un minéral indispensable à ta croissance.

Le lapin est une viande pauvre en matière grasse, et la volaille également (sans la peau).

Les produits de la mer contiennent peu de graisses mais de bonne qualité pour le cœur et le cerveau.

Les matières grasses ajoutées

- Parmi les matières grasses ajoutées, il y a, par exemple, le beurre, la crème, l'huile, la margarine...
- Les matières grasses t'apportent des lipides, des vitamines A, D et E. Elles servent dans la construction du cerveau, pour la vue et le système de défense de ton corps contre les maladies.

Les produits et boissons sucrés

- Parmi les produits sucrés, il y a, par exemple : les gâteaux, les confiseries, le miel, la confiture...
- Les produits sucrés t'apportent des glucides simples qui te donnent de la vitalité tout de suite.

La Normandie Gourmande

La Pyramide alimentaire

