

Les groupes d'aliments



L'économiste, dans ses commandes, et le cuisinier veillent à ce que les menus soient à la fois équilibrés, bien sûr, mais aussi attractifs !

	ÉQUIVALENCES	OBSERVATIONS
GROUPE 1 Lait et produits laitiers <ul style="list-style-type: none"> ▶ Il est utile d'en manger chaque jour, à chaque repas (lait, laitage, yaourt, fromage) ▶ Ils apportent des protéines, du calcium, des vitamines B ; ▶ Il est raisonnable de prendre par jour l'équivalent : <ul style="list-style-type: none"> - de 3/4 de litre de lait pour les enfants et adolescents, - de 1/2 litre de lait pour les adultes. 	Equivalence en calcium : <ul style="list-style-type: none"> - 30 gr de gruyère ou 40 g de Hollande, de Cantal... 1/4 de litre de lait, 1 yaourt ou 150 g de fromage blanc ou 40 g de camembert, 1/8 de litre de lait. ▶ Dans une certaine mesure, ils peuvent remplacer la viande par leur richesse en protéines : - 1/2 litre de lait - 60 g de gruyère - 100 g de viande. 	
GROUPE 2 Viandes, poissons, œufs <ul style="list-style-type: none"> ▶ Il est utile d'en manger chaque jour. ▶ Il n'est pas indispensable de manger deux fois par jour de la viande qui a l'inconvénient de contenir de la graisse et aussi d'être chère. ▶ Ils apportent des protéines : <ul style="list-style-type: none"> - la viande et le jaune d'œuf : du fer, - le foie et le jaune d'œuf : vitamines A et B. ▶ Il est raisonnable de manger par jour : <ul style="list-style-type: none"> - de 50 à 100 g de viande ou équivalent pour les enfants, - de 100 à 200 g pour les adolescents et adultes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le foie, quelle que soit sa provenance, à les mêmes apports ; ▶ la viande blanche et la volaille contiennent autant de protéines que la viande rouge ; ▶ les œufs ne sont pas difficiles à digérer. C'est la façon de les préparer qui peut poser des problèmes de digestion (graisse en particulier). 	
GROUPE 3 Légumes et fruits <ul style="list-style-type: none"> ▶ Il est raisonnable de manger chaque jour : <ul style="list-style-type: none"> - deux portions de "crudités" (légumes ou fruits crus), salades de crudités, salades, fruits, - deux portions de "cuidités" (légumes ou fruits cuits), salades de cuidités (betteraves, etc.), potage de légumes, légumes verts, compotes de fruits, fruits au sirop. ▶ Ils sont riches en eau. Par leurs fibres, accélèrent le transit intestinal. Ce sont les principales sources de vitamine C. 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ L'orange, comme les autres agrumes, est une des meilleures sources de vitamine C ; ▶ la banane est un fruit riche en sucre, donc énergétique, mais pauvre en protéines (ne remplace pas un morceau de viande) ; ▶ les fruits contiennent de 10 à 20 % de sucre. Ils ne doivent pas être "croqués" sans mesure ; ▶ la valeur vitaminique des légumes et fruits en conserve ou surgelés est au moins égale à celle des produits frais cuits (sauf s'ils sont cueillis dans le moment qui précède la cuisson).
GROUPE 4 Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs <ul style="list-style-type: none"> ▶ Il est utile de manger chaque jour : un plat de pommes de terre ou de pâtes, ou de riz, ou de légumes secs et du pain ; ▶ ce sont des aliments énergétiques, composés essentiellement de glucides. Ils contiennent également des protéines végétales, de moindre qualité que celles animales. Ils apportent des sels minéraux (dont le fer) et des vitamines B. 	Equivalence en calories : <ul style="list-style-type: none"> ▶ 250 g de pommes de terre ▶ 60 g (avant cuisson) de riz ou de pâtes ou de légumes secs ou 90 g de pain. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Les légumes secs sont riches en fer et vitamines B et contiennent deux fois plus de protéines que les céréales ; ▶ le riz est un aliment aussi énergétique que les pâtes ; ▶ le pain est un excellent aliment, non gras, d'une bonne valeur nutritionnelle.
GROUPE 5 Matières grasses <ul style="list-style-type: none"> ▶ Les matières grasses (ou graisses ou lipides) sont très énergétiques ; ▶ les graisses "visibles", sont celles que l'on ajoute pour assaisonner ou cuire, les graisses "cachées" sont celles contenues dans les aliments ; ▶ il est raisonnable de manger moins gras, en limitant l'usage des graisses visibles et des aliments apportant beaucoup de graisses cachées (comme en particulier la charcuterie) ; ▶ le beurre cru est riche en vitamine A. 		<ul style="list-style-type: none"> ▶ Toutes les huiles contiennent 100 % de graisse ; ▶ la margarine est aussi calorique que le beurre car elle contient autant de graisse ; ▶ 50 g de chips apportent autant de graisse que deux cuillères à soupe d'huile.
Sucres et produits sucrés <ul style="list-style-type: none"> ▶ Le sucre ne constitue pas un groupe alimentaire car il n'est pas indispensable à l'équilibre nutritionnel ; ▶ utile (et agréable !) en quantité raisonnable il peut être préjudiciable à la santé consommé de manière excessive ; ▶ mieux vaut déguster les mets sucrés aux repas, plutôt que grignoter à tous moments. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Il semble raisonnable, en moyenne, de ne pas dépasser 50 g de sucre par jour, ou dix morceaux de sucre, ou cinq cuillerées à soupe de sirop, ou 50 cl de soda. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le sucre roux ou le miel ne contiennent pratiquement pas de vitamines ; ▶ 50 g de chocolat (1/2 tablette) apportent autant de calories que six morceaux de sucre et 1,5 cuillerée à soupe d'huile.