

Prénom :

Date :



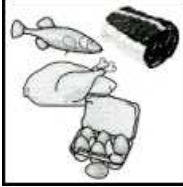
LES HOMMES

L'alimentation (3) – Classification des aliments (2-C)

La classification des aliments selon les nutritionnistes

- Complète ce tableau avec des exemples :

Viandes, poissons, œufs

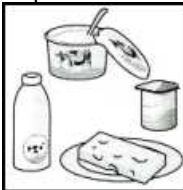


Viande : bœuf, veau, poulet, dinde, cochon, lapin...

Poissons : truite, cabillaud, thon, morue...

Œufs : de poule, de pigeon...

Lait et produits laitiers



Laits : maternel, de vache...

Laitages : yaourt, fromage blanc...

Fromages : gruyère, camembert, roquefort...

Fruits et légumes



Fruits : pomme, poire, raisin, fraise, framboise, orange, pamplemousse... Jus de fruits et fruits secs.

Légumes : carotte, laitue, chou, navet, courgette, haricots verts, petits pois...

Céréales et féculents



Céréales : riz, maïs, pâtes (blé), pain (blé), avoine...

Pomme de terre (même si c'est un légume)

Légumineuses : lentilles, haricots secs, pois chiches...

Matières grasses



Matières grasses : huile, beurre, margarine...

Aliments gras : lard, crème, charcuterie...

Oléagineux : noix, cacahuètes, avocat...

Produits sucrés



Sucreries : sucre, bonbons, confiture, chocolat...

Boissons sucrées : soda, sirops, limonade...

Boissons (non sucrées)



Eau, thé, tisane, café...

Jus de fruit (sans sucre ajouté)