

ACTIVITÉ 5 : DIFFÉRENTS GROUPES ALIMENTAIRES

Pour raisonner et proposer une alimentation variée et équilibrée, il s'est avéré indispensable et pratique de recourir à une classification des aliments. Les aliments peuvent être classés en 10 groupes en fonction de leurs constituants principaux.

1. **Compléter** le tableau suivant en associant différents exemples au bon groupe alimentaire.

Tableau : Les dix groupes d'aliments selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES)

Groupe	Principaux constituants alimentaires	Exemples d'aliments
1. Fruits et légumes	Eau, vitamines, minéraux et fibres	
2. Féculents	Glucides complexes (amidon)	
3. Légumineuses	Fibres, protéines d'origine végétale, minéraux	
4. Viandes et charcuteries, produits de la pêche, œufs	Protéines, vitamine B, fer et lipides	
5. Lait et produits laitiers	Calcium, vitamine D et protéines d'origine animale	
6. Matières grasses ajoutées	Lipides (à privilégier pour la santé), vitamines A, D, E et K	
7. Produits sucrés ou sucrés et gras	Glucides simples et/ou lipides à limiter	
8. Boissons sucrées	Eau, glucides simples à limiter	
9. Sel	Minéraux (NaCl) à limiter	
10. Eau	Seule boisson à privilégier	





2. À l'aide du tableau et des réponses apportées à l'activité 4, **justifier** chacune des affirmations suivantes :

- A. Le groupe des fruits et légumes joue un rôle essentiellement fonctionnel.
- B. Le groupe des féculents joue un rôle essentiellement énergétique.
- C. Le groupe VPO joue un rôle essentiellement bâtisseur.
- D. Le lait est un aliment complet qui permet de répondre à l'ensemble des besoins de l'organisme.