

LE CODE COULEUR DE L'ALIMENTATION

L'alimentation doit fournir chaque jour tous les nutriments indispensables à l'organisme.
Ces nutriments sont apportés par les aliments.
Les aliments sont classés en familles de couleurs
Chaque famille d'aliments présente des caractéristiques nutritionnelles spécifiques.

Familles	Aliments	Nutriments	fonction
Famille rouge	-	-	
Famille marron foncé	-	-	
Famille vert foncé	-	-	
Famille vert clair	-		
Famille bleue	-	-	
Famille jaune	-	-	
Famille blanche	-	-	
Famille marron foncé	-	-	

Au quotidien, l'équilibre alimentaire consiste à manger de tout (des aliments de chaque famille) un peu ; c'est la diversité alimentaire.
La seule boissons indispensable est de l'eau : boire 1,5 litre d'eau en 24 heures
Pour équilibrer le déjeuner, il faut consommer un aliment de chacune des 4 familles suivantes : rouge + vert (clair et/ou foncé) + bleu + marron foncé.
L'équilibre alimentaire se fait sur la semaine