**L’alimentation doit fournir chaque jour tous les nutriments indispensables à l’organisme.**

**Le Code Couleur de l’Alimentation**

**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**  **VPO (Viandes, Poissons, œufs)** | * **Steak haché** * **Saumon** * **Omelette** * **Charcuterie** | * **Protéines animales** * **Fer** | **Construction et entretien des muscles** |
| **Famille marron foncé**  **Céréales et féculents** | * **Pain, biscottes** * **Céréales de déjeuner** * **Pommes de terre** * **Pâtes** * **Riz** * **Lentilles** * **Maïs** | * **Glucides lents** * **Protéines végétales** * **Fibres** | **Source d’énergie à moyen et long terme** |
| **Famille vert foncé**  **Fruits et légumes cuits** | * **Haricots verts,** * **Épinards** * **Compote** * **Pruneaux** | * **Eau** * **Fibres** * **Vitamines A et C** * **Minéraux** | **Régularisation du transit intestinal**  **Protection contre les maladies** |
| **Famille vert clair**  **Fruit et légumes crus** | * **Radis** * **Salade verte** * **Pomme** * **Ananas** |
| **Famille bleue**  **Fromages et produits laitiers** | * **Camembert** * **Morbier** * **Yaourt** * **Fromage blanc** * **Petit suisse** * **Crèmes desserts** * **Lactées** | * **Protéines animales** * **Calcium** | **Construction et entretien des os et des dents** |
| **Famille jaune**  **Les corps gras** | * **Huiles** * **Beurres** * **Margarines** * **Crèmes fraîche** | * **Lipides** | **Source et réserve d’énergie** |
| **Famille blanche**  **Les boissons** | * **Eau** * **Sodas** * **Jus de fruits** * **Alcools** | * **Eau** * **Sucres rapides** | **Hydratation du corps**  **Transport des nutriments et élimination des déchets** |
| **Familles marron claire**  **Le sucre** | * **Sucre** * **Chocolat** * **Miel** * **Confiture** * **Pâtisseries** * **Gâteaux** * **Biscuits** | * **Glucides rapides** | **Sources d’énergie à court terme** |

**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**