**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** |  |  |  |
| **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**