

La composition des groupes alimentaires

COMPOSITION EN NUTRIMENTS

Les aliments sont regroupés selon leur composition en nutriments. Ils sont souvent composés de plusieurs nutriments, mais les aliments d'un même groupe fournissent un ou plusieurs nutriments principaux.

EAU



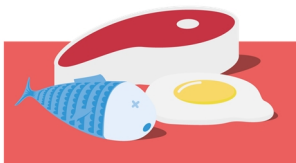
L'**eau** est, sans grande surprise, le nutriment principal du groupe des boissons. C'est un élément indispensable à tous les processus vitaux. Certaines eaux sont riches en **sels minéraux**, comme le calcium et le magnésium. Mais d'autres sont faiblement minéralisées et contiennent donc moins de sels minéraux.

LEGUMES ET FRUITS



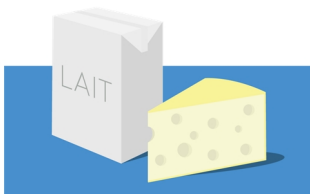
Les légumes sont riches en **vitamines**, notamment en vitamine C, bêta-carotène et certaines vitamines du groupe B. Ils contiennent aussi des **fibres alimentaires** et de nombreux **sels minéraux**, comme le potassium. La composition des fruits est semblable à celle des légumes. Il faut juste noter que les fruits ont en général une teneur en **glucides** plus élevée.

VIANDES, POISSONS, ŒUFS, TOFU



Le groupe des viandes est principalement associé à une teneur en **protéines** relativement élevée. Les aliments de ce groupe contiennent aussi des **sels minéraux** et des **vitamines**. La viande contient du fer, le poisson contient de l'iode et le jaune d'œuf est riche en vitamine A. Il ne faut pas non plus négliger l'apport en **lipides** de certaines viandes ou poissons gras.

PRODUITS LAITIERS



Les produits laitiers nous apportent principalement des **sels minéraux**. Le lait est notamment très riche en calcium. Il apporte aussi du phosphore, ce qui facilite l'absorption du calcium par l'organisme. Les aliments de ce groupe contiennent également des **protéines**, et plus ou moins de **lipides**, selon le produit. Les aliments de ce groupe fournissent aussi des **vitamines**. Presque toutes les vitamines du groupe B sont présentes dans le lait. La vitamine A se retrouve dans le lait entier, mais pas dans le lait écrémé. Pour finir, il y a deux produits laitiers qui ne sont pas classés avec ce

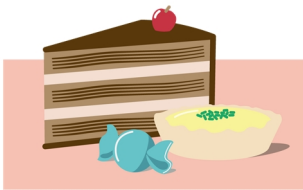
groupe, car ils ne partagent pas les mêmes caractéristiques nutritionnelles. Il s'agit du beurre et de la crème que l'on classe avec les matières grasses.

CÉRÉALES, POMME DE TERRE, LÉGUMINEUSES



Passons au groupe des céréales. Ce groupe est principalement une source d'amidon, qui est un **glucide complexe**. Il faut ensuite noter la teneur en **protéines végétales**, en **vitamines** du groupe B, en **sels minéraux** et en **fibres alimentaires**. Les fibres alimentaires, les sels minéraux et les vitamines sont présents en plus grande quantité dans les produits non raffinés comme les céréales complètes, les légumineuses et les pommes de terre.

SUCRERIES



Les aliments du groupe des sucreries contiennent essentiellement des **glucides simples**, comme le saccharose, le glucose et le fructose. Le sucre est facilement assimilé par l'organisme et c'est donc une source d'énergie que l'on peut rapidement utiliser en cas d'efforts physiques intenses. Certains aliments de ce groupe contiennent aussi des **lipides**. C'est le cas notamment du chocolat ou des caramels. Les aliments de ce groupe fournissent de l'énergie, mais pas ou relativement peu de vitamines et sels minéraux.

MATIÈRES GRASSES



Terminons par le groupe des matières grasses qui est caractérisé par la forte teneur en **lipides**. La crème contient environ 30 à 35% de lipides, le beurre et la margarine plus de 80% et les huiles 100% de lipides ! Mais les matières grasses fournissent aussi des **vitamines**, le beurre et la crème de la vitamine A et les huiles de la vitamine E.

DIGESTIX

DIGESTIX illustre bien la composition des aliments en nutriments. Un aliment se transforme d'abord en fragments et ces fragments sont ensuite transformés en nutriments. On se rend donc très vite compte que les fruits et légumes sont riches en vitamines. Ou encore que la viande contient des protéines.

La composition des groupes alimentaires

Le groupe des fruits et légumes est riche en...

- protéines et sels minéraux
- vitamines, fibres alimentaires et sels minéraux
- fibres alimentaires et lipides

Le groupe des viandes est caractérisé par une teneur élevée...

- en fibres alimentaires
- en lipides
- en protéines

Le lait et ses dérivés constituent une très bonne source de calcium.

- Vrai
- Faux

Le groupe des produits céréaliers contient majoritairement...

- des glucides
- des lipides
- des vitamines

Il est préférable de consommer des céréales...

- complètes
- raffinées
- chocolatées

Le calcium et le potassium sont...

- des oligo-éléments
- des sels minéraux
- des protéines

Les matières grasses nous fournissent d'autres nutriments que les lipides. Lesquels ?

- Les glucides
- Les fibres
- Les vitamines

Les aliments d'un même groupe alimentaire sont caractérisés par la présence d'un seul nutriment.

- Vrai
- Faux

Laquelle de ces propositions représente principalement le groupe des boissons et devrait être consommée de préférence pour l'hydratation ?

- Le café
- La limonade
- L'eau

Le beurre et la crème font partie du groupe...

- des matières grasses
- des produits sucrés
- des produits laitiers

Réponses

Le groupe des fruits et légumes est riche en...

- protéines et sels minéraux**
Faux ! Les fruits et légumes contiennent peu de protéines.
- vitamines, fibres alimentaires et sels minéraux**
Bravo ! Les fruits et légumes sont composés majoritairement de ces 3 nutriments. À noter que les fruits ont généralement une teneur en glucides plus élevée que les légumes.
- fibres alimentaires et lipides**
Faux ! Les fruits et légumes contiennent très peu de lipides.

Le groupe des viandes est caractérisé par une teneur élevée...

- en fibres alimentaires**
Faux ! La viande ne contient pas de fibres alimentaires.
- en lipides**
Faux ! La viande ne contient pas de lipides de façon majoritaire.
- en protéines**
Bravo ! La viande est constituée principalement de protéines.

Le lait et ses dérivés constituent une très bonne source de calcium.

- Vrai**
Bravo ! Le lait est très riche en calcium. Il contribue à solidifier nos os.
- Faux**
Faux ! Essaie encore !

Le groupe des produits céréaliers contient majoritairement...

- des glucides**
Bravo ! Les produits céréaliers sont très riches en glucides complexes. C'est une bonne source d'énergie pour l'organisme.
- des lipides**
Faux ! Les produits céréaliers contiennent peu de lipides.
- des vitamines**
Faux ! Les produits céréaliers contiennent des vitamines, mais ce n'est pas le nutriment principal.

Il est préférable de consommer des céréales...

- complètes**
Bravo ! Les fibres alimentaires, les sels minéraux et les vitamines sont présents en plus grande quantité dans les céréales non raffinées. Les céréales complètes ont donc de meilleures propriétés nutritionnelles.
- raffinées**
Faux ! Au cours du processus de raffinage, on élimine une partie des fibres alimentaires, des vitamines et des sels minéraux.
- chocolatées**
Faux ! Elles ont certainement un très bon goût, mais elles contiennent plus de sucre.

Le calcium et le potassium sont...

- des oligo-éléments**
Faux ! Le potassium et le calcium sont des macro-éléments.
- des sels minéraux**
Bravo ! Le potassium et le calcium sont des sels minéraux. À la différence des autres nutriments, ils sont inorganiques.
- des protéines**
Faux ! À la différence des protéines, il s'agit de nutriments inorganiques.

Les matières grasses nous fournissent d'autres nutriments que les lipides. Lesquels ?

- Les glucides**
Faux ! Les matières grasses ne contiennent pas de glucides de façon majoritaire.
- Les fibres**
Faux ! Les matières grasses ne contiennent pas de fibres.
- Les vitamines**
Bravo ! Le beurre et la crème apportent de la vitamine A et les huiles de la vitamine E.

Les aliments d'un même groupe alimentaire sont caractérisés par la présence d'un seul nutriment.

- Vrai**
Faux ! Essaie encore !
- Faux**
Bravo ! Les aliments d'un même groupe peuvent fournir plusieurs nutriments principaux.

Laquelle de ces propositions représente principalement le groupe des boissons et devrait être consommée de préférence pour l'hydratation ?

- Le café**
Faux ! Le café fait bien partie du groupe des boissons et peut contribuer à l'hydratation, mais pas de façon majoritaire.
- La limonade**
Faux ! La limonade fait partie du groupe des aliments sucrés et devrait être consommée avec modération.
- L'eau**
Bravo ! L'eau est indispensable à tous les processus vitaux et doit être consommée de préférence aux boissons sucrées.

Le beurre et la crème font partie du groupe...

- des matières grasses**
Bravo ! Le beurre et la crème font partie du groupe des matières grasses en raison de leur forte teneur en lipides.
- des produits sucrés**
Faux ! Ces produits ne contiennent pas assez de sucres.
- des produits laitiers**
Faux ! Ces 2 produits sont bien obtenus à partir du lait, mais ils font partie du groupe des matières grasses en raison de leur teneur élevée en lipides.