

# Comprendre la diversité des aliments

**Tableau A**

Composition de différents aliments (en grammes pour 100 g)

Aliments	Eau	Glucides	Protides	Lipides	Vitamines, éléments minéraux
Viande (beefsteak)	70	0	20	10	vitamine B, fer
Poisson (colin, dorade, sole...)	81	0	18	1	vitamine B
Œufs	75	1	13	11	vitamines A, B, D
Fromage blanc	81	4	8	7	vitamines A, D, PP
yaourt, lait entier	87	5	4	4	riche en calcium
Camembert	56	2	20	22	vitamines A, D riche en calcium
Pommes de terre	79	18	2	0,1	vitamine C
Tomates	95	4	1	0	vitamine C
Légumes secs : lentilles, haricots blancs...	12	60	22	2	vitamines A, B
Légumes verts : haricots verts, choux, salades...	91	5	2	0	vitamines A, C
Oranges	88	10	1	0,2	vitamine C
Beurre	14	0,5	0,5	85	vitamine D
Chocolat noir	1	59	5	35	vitamines A, B, PP riche en fer
Pain (blanc)	38	51	8,2	1,2	vitamine B

**Document B**

## Remarques

Le lait et les fromages sont très riches en calcium et un peu en protides.

Le calcium et les protides participent à la construction de nos os.

La viande, les œufs, le poisson renferment principalement des protides. Ce sont des aliments bâtisseurs de nos organes, les muscles par exemple.

Les fruits et les légumes renferment des vitamines et des fibres qui permettent le bon fonctionnement de notre corps.

Les pâtes, le riz, le pain, les céréales, les produits sucrés donnent énergie et tonus.

Le beurre, l'huile, donnent de l'énergie participant à la construction de notre corps.

## Document C

Famille	Aliments principaux	Éléments principaux	Rôles
Famille blanche	eau		
Famille bleue	lait – fromage blanc – yaourts – camembert – petits suisses		
Famille rouge	viande de poulet, de bœuf... poissons – coquillage – œufs – crevettes		
Famille brune	pommes de terre – riz – pâtes – pain – lentilles – pois – haricots secs – pois chiches – semoules		
Famille verte	pommes – poires – fraises – oranges – bananes – salade – haricots verts – épinards – tomates – artichauts		
Famille jaune	beurre – crème fraîche – huile – amande – noix – saindoux		
Famille rose	gâteaux secs – sucre – miel – chocolat – confiture – bonbons – glaces – sirops de fruits		

## Questions

- 1) À ton avis, quels critères les diététiciens ont-ils utilisés pour classer les aliments en familles, bleue, rouge, brune, verte, jaune, rose et blanche ?

.....  
.....

- 2) Complète la 3<sup>ème</sup> colonne du document C en t'aidant du tableau A.

- 3) Complète la 4<sup>ème</sup> colonne du document C en t'aidant du document B.