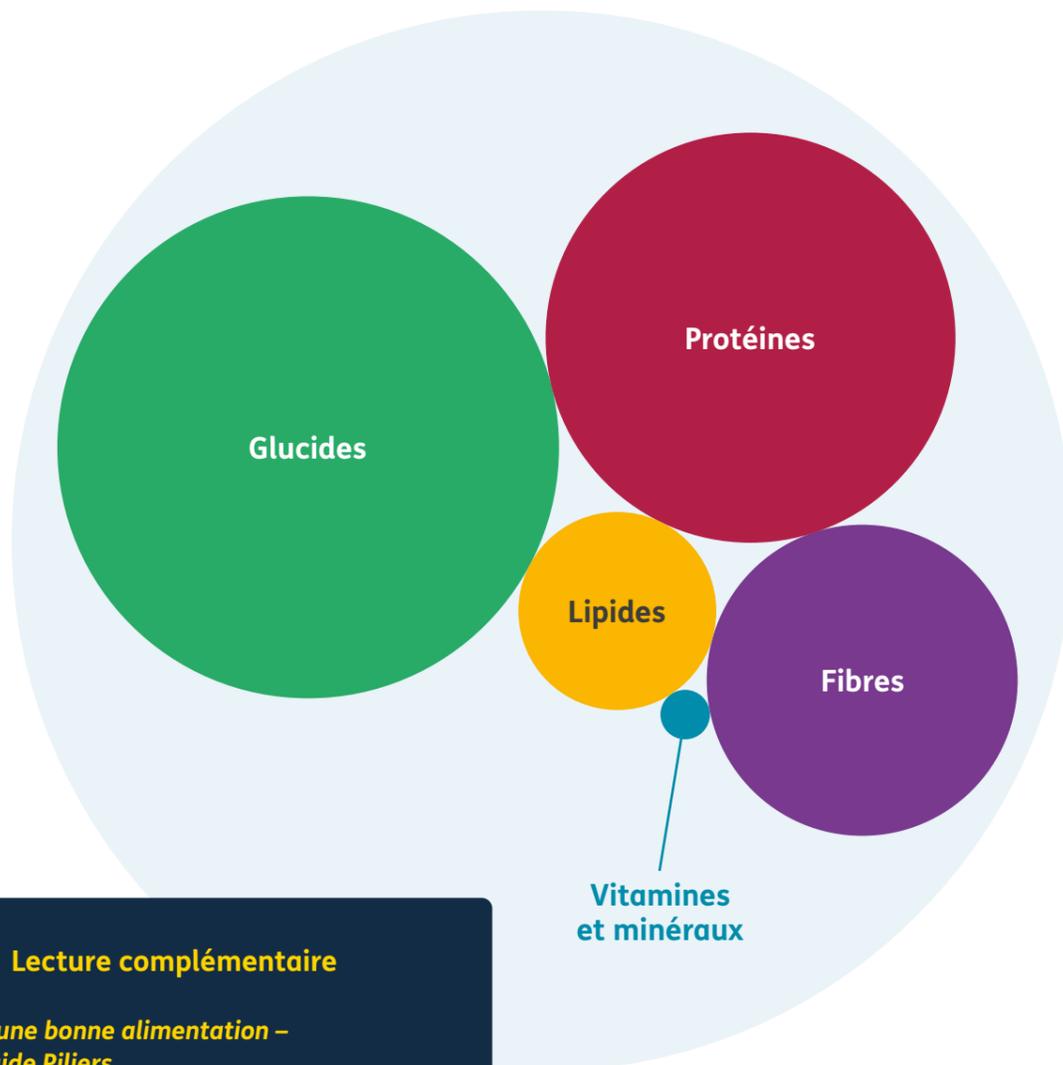


Les groupes alimentaires

En adoptant une alimentation variée, nous disposons de tous les nutriments dont nous avons besoin pour rester forts et en bonne santé.

Chaque jour, essayez de consommer des glucides, des protéines, des fibres, des lipides, des vitamines et des minéraux, comme l'illustre le diagramme ci-dessous.

Proportion approximative de chaque groupe alimentaire nécessaire pour une alimentation équilibrée



Lecture complémentaire

Pour une bonne alimentation – un guide Piliers

Isabel Carter

Idées pour améliorer l'alimentation des familles à faible coût. Allez sur learn.tearfund.org et cherchez « bonne alimentation ». Disponible en français, anglais, espagnol et portugais.

Crédits photo page 13 : Céréales complètes – Tom Price/Tearfund ; Légumes-racines – Andrew Philip/Tearfund ; Fruits féculents – Alice Keen/Tearfund ; Légumes vert foncé – Caroline Trutmann Marconi/Tearfund ; Fruits et légumes colorés – Tom Price – Ecce Opus/Tearfund ; Légumes secs – Tom Price/Tearfund ; Viande, poisson et produits laitiers – Jonas Yameogo/Tearfund ; Graisses et huiles – Aaron Koch – utilisée avec autorisation ; Noix et graines – Marcus Perkins/Tearfund ; Insectes – Armée du salut

Les nutriments par types d'aliments

La plupart des aliments contiennent plusieurs nutriments. Ici, les symboles de couleur indiquent la proportion approximative de chaque groupe nutritionnel pour le type d'aliment. Plus il y a de symboles identiques, plus le type d'aliment contient de ce nutriment.

● Glucides * Protéines ▲ Fibres ■ Lipides ◆ Vitamines et minéraux

