

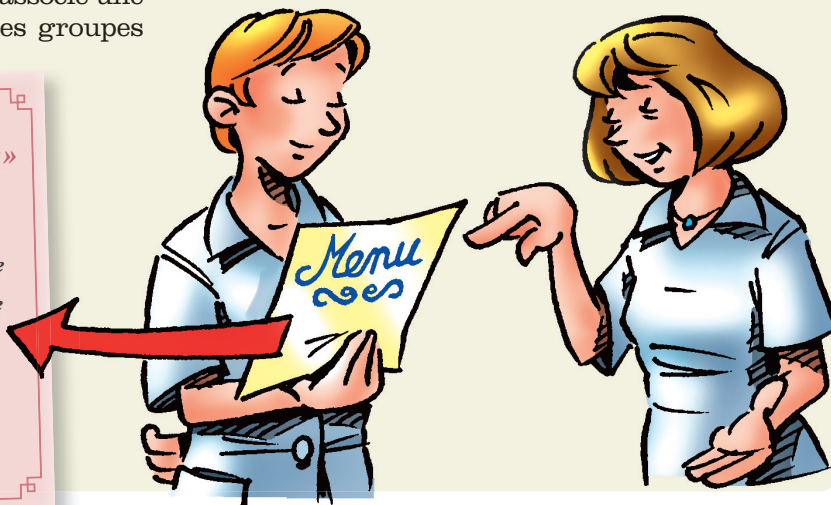
# Les groupes d'aliments

**Objectif** • Identifier les groupes d'aliments et leurs constituants caractéristiques

En PFMP au multi-accueil « Les Petits Loups », **Lisa est sollicitée par la directrice pour préparer la commission des menus** ; elle lui demande de vérifier que chaque groupe d'aliments est bien présent dans le menu proposé aux enfants ce mardi. Pour cela, elle dispose d'un code couleurs qui associe une couleur différente à chacun des groupes d'aliments.

## Menu du mardi pour « Les Petits Loups »

Potage de potiron  
Steak haché poêlé cuit  
avec un filet d'huile d'olive  
Purée de pomme de terre  
avec une noix de beurre  
Brie  
Clémentine  
Biscuit chocolaté  
Eau



## ANALYSER LA SITUATION

### activité 1 Les éléments de la situation

- Renseigner le tableau ci-dessous à l'aide de la situation.

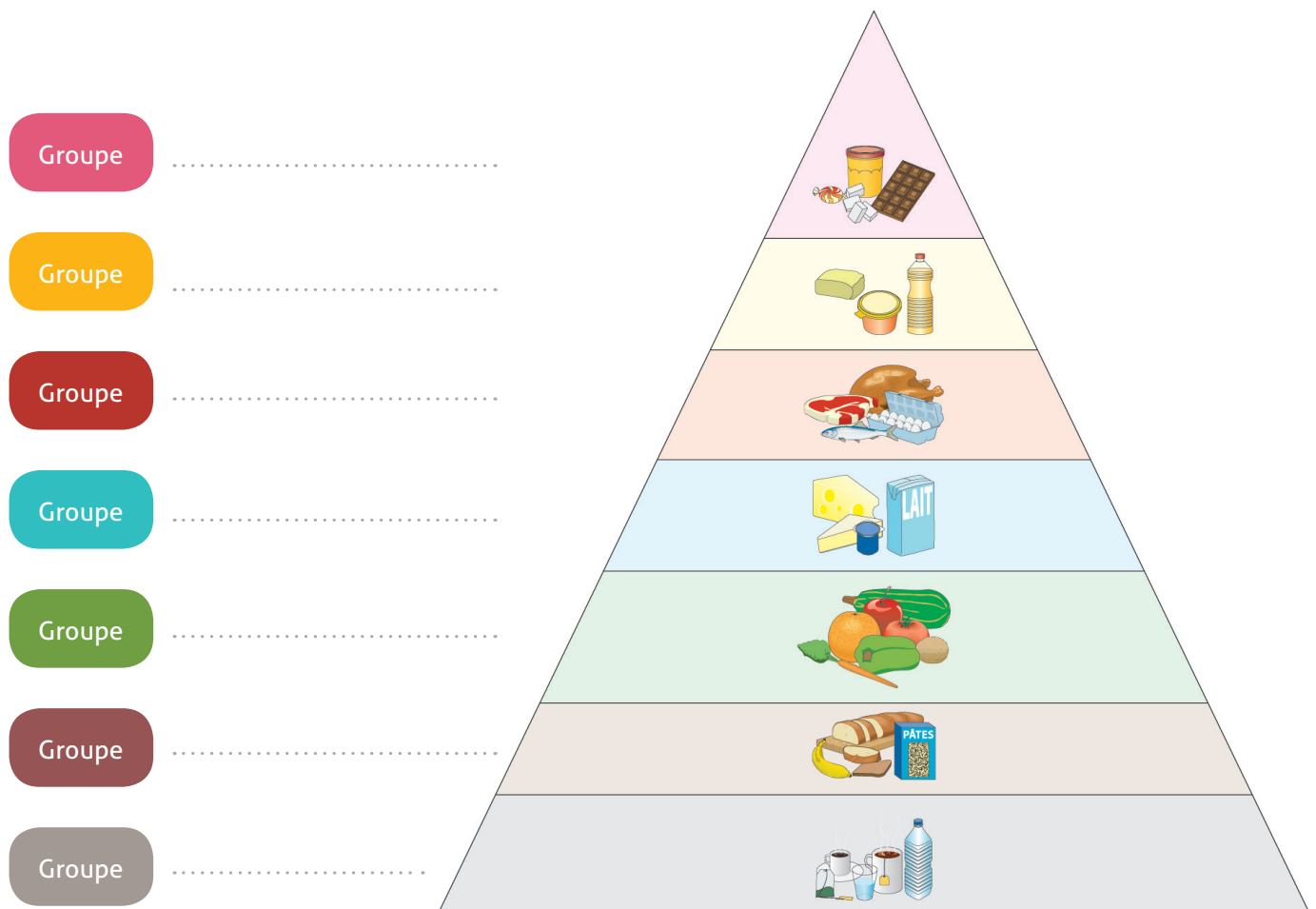
Quand ?	
Quoi ?	
Qui ?	
Comment ?	
Pourquoi ? (Plusieurs hypothèses peuvent être proposées.)	



## MOBILISER LES CONNAISSANCES

### activité 2 Les différents groupes d'aliments

- 2.1 À partir du document A, compléter le schéma ci-dessous en indiquant le nom de chaque groupe d'aliments repéré par une pastille de couleur.



#### Document A Manger de tout, manger varié

Il existe un classement des aliments en groupes. Cette classification suit un regroupement des aliments dont les constituants alimentaires principaux sont identiques.

Chaque jour, on retrouve au déjeuner :

- Une entrée à base de légumes crus, cuits ou de féculents légèrement assaisonnés (groupe fruits et légumes, groupe féculents et céréales).
- Un plat protidique de viande, de poisson ou d'œuf (groupe viandes poissons œufs).
- Un accompagnement de légumes ou de féculents avec une noix de beurre (groupe fruits et légumes, groupe féculents et céréales, groupe corps gras).
- Un produit laitier sous forme de fromage ou de laitage (groupe produits laitiers).
- Un fruit ou une pâte de fruits (groupe fruits et légumes, groupe sucres et produits sucrés).
- Une portion de pain plus ou moins grande s'il y a un féculent.
- L'eau est la seule boisson qui doit accompagner ce repas (groupe boissons).

- **2.2** À partir du **document B** et des tables de composition des aliments situées en fin d'ouvrage, **indiquer** pour chaque groupe d'aliments les constituants alimentaires en soulignant les principaux, puis **citer** deux exemples d'aliments rattachés au groupe.

Groupe d'aliments	Constituants alimentaires	Exemples d'aliments du groupe
Sucres et produits sucrés		
Corps gras		
Viandes poissons œufs		
Produits laitiers		
Fruits et légumes		
Féculents et céréales		
Boissons		

### Document B Les apports nutritionnels par groupe

#### Groupe sucres et produits sucrés

Ce groupe très riche en glucides apporte de l'énergie immédiatement assimilable par l'organisme.

#### Groupe corps gras

Ce groupe est très riche en lipides et apporte donc beaucoup d'énergie. Il contient des acides gras et des vitamines A, D, E et K.

#### Groupe viandes poissons œufs

Ce groupe est riche en protides. Il contient aussi des vitamines B, du fer et des lipides. Les protides en font un groupe bâtisseur de l'organisme, permettant de construire et de maintenir la masse musculaire.

#### Groupe produits laitiers

Ce groupe est riche en calcium et en vitamine D, et permet d'avoir une bonne ossature. Les aliments de ce groupe font partie des aliments bâtisseurs des dents et des os, et contiennent des protides et des lipides.

#### Groupe fruits et légumes

Ce groupe est riche en vitamines, éléments minéraux et fibres qui facilitent le transit intestinal.

#### Groupe féculents et céréales

Ce groupe est riche en glucides complexes qui apportent de l'énergie.

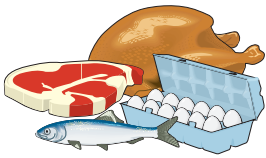
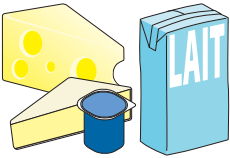
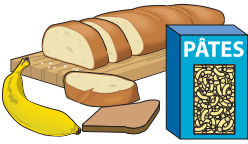
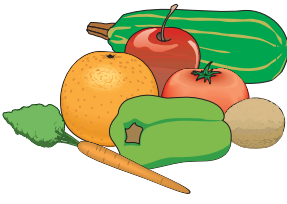

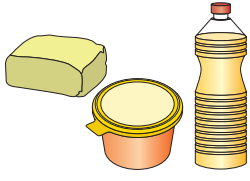

#### Groupe boissons

Ce groupe apporte de l'eau et des éléments minéraux indispensables au fonctionnement de l'organisme. L'eau est la seule boisson indispensable.

### activité 3

## Le(s) rôle(s) nutritionnel(s) spécifique(s) à chaque groupe d'aliments

■ 3.1 À partir du document C, relier chaque groupe d'aliments à son ou ses rôles nutritionnels.

Groupe d'aliments	Rôle nutritionnel
	●
	● <div>Rôle bâtisseur</div>
	●
	● <div>Rôle énergétique</div>
	●
	● <div>Rôle fonctionnel</div>
	●

■ 3.2 À partir du document C, citer deux aliments correspondant à chaque rôle nutritionnel.

- Rôle fonctionnel : .....
- Rôle bâtisseur ou plastique : .....
- Rôle énergétique : .....

### ■ 3.3 Déduire l'intérêt d'apporter à l'organisme chacun des groupes d'aliments.

#### Document C Les rôles nutritionnels des aliments

Les **aliments fonctionnels** sont considérés comme des aliments destinés à être consommés au sein d'une alimentation équilibrée et qui contiennent des composés biologiquement actifs pouvant améliorer la santé ou réduire le risque de maladies. À titre d'exemple, il s'agit d'aliments comportant des éléments minéraux, des vitamines, des fibres alimentaires...

Les **aliments bâtisseurs** ou **plastiques** sont nécessaires à la formation de la masse musculaire et de l'ossature de notre corps. On y trouve deux groupes : les aliments riches en protéides d'origine animale ou végétale et les aliments riches en calcium.

Les **aliments énergétiques** fournissent non seulement l'énergie nécessaire au fonctionnement des cellules du corps, mais aussi les substances de réserve. On y trouve deux groupes : les aliments riches en corps gras et les aliments riches en amidon ou en sucre.



## VALIDER VOS HYPOTHÈSES

### activité 4 La vérification du menu

- Relier chaque élément du menu proposé aux enfants au groupe d'aliments dont il fait partie et conclure sur ce menu.

FÉCULENTS  
ET CÉRÉALES

VIANDES  
POISSONS ŒUFS

PRODUITS  
LAITIERS

#### *Menu du mardi pour « Les Petits Loups »*

*Potage de potiron*

*Steak haché poêlé cuit  
avec un filet d'huile d'olive*

*Purée de pomme de terre  
avec une noix de beurre*

*Brie*

*Clémentine*

*Biscuit chocolaté*

*Eau*

CORPS  
GRAS

FRUITS  
ET LÉGUMES

BOISSONS

SUCRES  
ET PRODUITS  
SUCRÉS

# MÉMO

## Les groupes d'aliments

Les aliments sont classés en sept groupes en fonction des constituants alimentaires qu'ils apportent et jouent un ou plusieurs rôles nutritionnels spécifiques.

Groupe d'aliments	Constituants alimentaires principaux	Rôle(s) nutritionnel(s)
Viandes poissons œufs	Protides, vitamines B, lipides	Bâtisseur
Produits laitiers	Calcium, protides, vitamine D	Bâtisseur, fonctionnel
Féculeux et céréales	Glucides complexes, fibres, vitamines B, protides	Énergétique
Fruits et légumes	Vitamines hydrosolubles, éléments minéraux, fibres	Fonctionnel
Corps gras	Lipides, vitamines liposolubles	Énergétique
Sucres et produits sucrés	Glucides simples	Énergétique
Boissons	Eau, éléments minéraux	Fonctionnel

## À VOUS DE JOUER !

**Cocher la bonne réponse.**

**1** Les aliments sont classés :

- ☐ en 3 groupes
- ☐ en 7 groupes

**2** Les aliments sont groupés selon :

- ☐ leur apport nutritionnel principal
- ☐ leur teneur en eau

**3** Le groupe « viandes poissons œufs » est repéré par la couleur :

- ☐ marron
- ☐ rouge

**4** Le groupe « produits laitiers » est riche en :

- ☐ fer
- ☐ calcium

**5** La seule boisson indispensable est :

- ☐ l'eau
- ☐ le thé

**6** Le groupe « viandes poissons œufs » est indispensable :

- ☐ à la formation de la masse musculaire
- ☐ au transit intestinal

**7** Le groupe « féculents et céréales » a un rôle :

- ☐ énergétique
- ☐ plastique

**8** Le groupe « corps gras » apporte :

- ☐ des glucides
- ☐ des lipides

**9** Le groupe « fruits et légumes » est riche en :

- ☐ fibres
- ☐ vitamine D

**10** Le miel et le sucre sont des aliments du groupe des :

- ☐ féculents et produits sucrés
- ☐ sucres et produits sucrés