



© Can Stock Photo

## J'appelle la famille ...

	Boissons (eau++)	Féculents	Fruits et légumes	Produits laitiers	Viandes, poissons, œufs (vpo)	Matières grasses	Produits sucrés	Niveau
<b>Nom de la famille</b>	boissons	féculents	fruits et légumes	produits laitiers	Viandes, poissons, œufs	Matières grasses	Produits sucrés	Dès GS
<b>Couleur</b>	bleu clair	brun	vert	bleu foncé	rouge	jaune	rose	Dès GS
<b>Aliment de la famille</b>	eau (ou tisane,...)	riz, pain, pâtes...	pomme, ananas, cerise, carotte...	fromage (ou camembert, gruyère...), lait, yaourt...	escalope poulet, œuf au plat...	huile, ...	Sucre, bonbons...	Dès CP
aliments pièges*	-	-	haricots blancs ou rouges, pois cassés, pomme de terre	crème fraîche, beurre	-	-	confiture	Dès CE2
<b>Repère journalier</b>	A volonté (eau)	A chaque repas	5 portions/jr	3 portions/jr	1-2 portions/jr	Un peu quand on cuisine ou sur les tartines	De temps en temps	Dès CM
<b>Fonction</b>	hydratation	énergie	protection des maladies	croissance des os	croissance et muscles	composition du corps (plastique)	plaisir	Dès CM
<b>Nutriment principal</b>	minéraux	glucides (ou amidon ou sucres lents)	vitamines et minéraux (ou vitamines)	calcium	protéines et fer (ou protéines)	lipides (ou graisses)	sucres (ou sucres rapides ou glucides)	Dès CM

Possible de complexifier l'appel en proposant d'appeler par le nom d'un plat ou d'aliments transformés par exemple :

- le hachis parmentier (féculent + vpo + produit laitier);
- le chocolat chaud (boisson + produit laitier + produit sucré)
- le jus de fruits (boisson + fruits et légumes +/- produit sucré) : attention, l'équivalent d'une portion de fruit n'excède pas 1/2 verre standard
- les frites (féculent + matières grasses)...

### \* Aliments pièges

» **haricots blancs ou rouges, pois cassés** : sont des légumes dits "secs", riches en amidon et donc des féculents et non des légumes frais.

» **pomme de terre** : riche en amidon, c'est un féculent et non un légume d'un point de vue nutritionnel (familles d'aliments)

» **crème fraîche, beurre** : fabriqués effectivement à partir de lait mais riches en matières grasses (30% crème et 82% beurre). Ce sont donc des représentants de la famille "Matières grasses".

» **confiture** : bien fabriquée à partir de fruits, mais beaucoup trop concentrée et sucrée pour être considérée comme l'équivalent de fruits. C'est donc un produit sucré.