

Les groupes d'aliments

La classification de l'Inpes comprend six groupes d'aliments, plus les boissons. Elle permet de parler de l'équilibre alimentaire de façon concrète, et le code des couleurs une bonne visualisation.

Couleurs	Groupes	Aliments	Principaux nutriments	Principaux rôles de ces nutriments
Marron	Féculents*	Pain, pâtes, riz, semoule, pomme de terre, blé dur, légumes secs, céréales du petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Glucides complexes • Fibres, minéraux et vitamines 	→ Énergie pour l'activité musculaire et le cerveau
Vert	Fruits et légumes (crus ou cuits, frais, en conserve ou surgelés)	Carottes, haricots verts, poireaux, tomates, pommes, abricots, fraises, poires...	<ul style="list-style-type: none"> • Vitamines et minéraux • Eau • Fibres 	→ Protection de l'organisme → Régulation du transit intestinal
Rouge	Viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs	Steak, côtelette, poulet, thon, colin, saumon, sardine, raie, oeufs...	<ul style="list-style-type: none"> • Protéines • Fer 	→ Transport de l'oxygène dans le corps
Bleu	Lait et produits laitiers	Lait, fromage, yaourt, fromage blanc, entremets	<ul style="list-style-type: none"> • Calcium • Protéines • Vitamines B et A 	→ Formation du squelette et des dents → Construction et entretien des tissus du corps
Jaune	Matières grasses ajoutées	Beurre, margarine, huile, crème fraîche	<ul style="list-style-type: none"> • Lipides faits d'acides gras essentiels (selon leur origine) • Vitamines A ou E 	→ Énergie «concentrée» → Croissance des tissus
Rose	Sucre et produits sucrés	Sucre, miel, confiture, bonbons, chocolat, sirop, cola...	<ul style="list-style-type: none"> • Glucose, fructose, glucides simples 	→ Énergie «rapide»
Bleu clair	Boissons	Eau, tisane, infusion, bouillon de légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Eau 	→ Hydratation

* : Pour des raisons pédagogiques, nous préférons utiliser le terme « féculents » dans ce tableau destiné à un public scolaire. Mais la dénomination exacte de ce type d'aliments pour le PNNS est : « Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs ».