

## Jeux d'application : classez les aliments/plats en fonction de leur(s) groupe(s) – Réponses

- ▶ Un plat peut appartenir à un ou plusieurs groupes d'aliments... à vous de jouer !
- ▶ On estime que l'aliment appartient à un groupe à partir du moment où la quantité est relativement importante (ex : une sauce tomate ne compte pas comme une part de légumes).

Produit/plat	Groupe d'aliments	Produit/plat	Groupe d'aliments
Filet de colin à la provençale	<b>Viande/POISSON/oeuf</b>	Abricots secs	<b>Produits sucrés (50 à 60% de glucides)</b>
Beurre	<b>Matières grasses</b>	Chipolatas	<b>VIANDE/poisson/œuf mais grasse (30%)</b>
Haricots verts	<b>Fruits LEGUMES</b>	Chili con carne	Féculents + <b>VIANDE/poisson/œuf</b>
Couscous au poulet	Féculents (semoule et pois chiche) + <b>Fruits LEGUMES + VIANDE/poisson/oeuf</b>	Pizza	Féculents (pâtes à pain) + <b>Produits laitiers (fromage) + autres compléments (viande ?)...</b>
Huile de tournesol	<b>Matières grasses</b>	Frites	Féculents + <b>Matières grasses</b>
Chocolat au lait (chaud)	<b>Produits laitiers + produits sucrés (poudre de chocolat)</b>	Salade composée (riz, tomates et thon)	Féculents + <b>Fruits LEGUMES + VIANDE/POISSON/œuf + Matières grasses (huile)</b>
Omelette nature	<b>Viande/poisson/OEUF</b>	Apéritif « sans alcool »	<b>Produits sucrés (en moy. 10% de glucides)</b>
Pommes de terre vapeur	Féculents	Moussaka	<b>Fruits LEGUMES + VIANDE/poisson/oeuf</b>
Crème fraîche	<b>Matières grasses (30% de mat. grasses)</b>	Crêpes au sucre	Féculents (farine) + <b>Produits laitiers (lait) + produits sucrés</b>
Riz au lait	Féculents + <b>produits laitiers + produits sucrés (sucre dans prépa)</b>	Quiche lorraine	Féculents (farine) + <b>VIANDE/poisson/OEUF + Matières grasses (beurre, crème)...</b>
Emmental	<b>Produits laitiers</b>	Ratatouille	<b>LEGUMES/fruits</b>
Spaghetti bolognaises	Féculents + <b>VIANDE/poisson/oeuf</b>	Liégeois au chocolat	<b>produits sucrés</b>
Lentilles au curry	Féculents (= légume sec)	Endives au jambon	<b>Fruits LEGUMES + VIANDE/poisson/OEUF + Produits laitiers (lait = râpé) + Matières grasses (si beurre dans béchamel)</b>
Poire	<b>FRUITS/légumes</b>	Compote de pomme	<b>FRUITS/légumes (cuit)</b>
Confiture	<b>Produits sucrés (environ 60% de glucides)</b>	Fromage blanc	<b>Produits laitiers (laitage)</b>