

On classe les aliments en **sept familles** ou catégories selon ce qui les composent et ce qu'ils apportent à notre organisme :

- L'eau
- Les fruits et légumes
- Les féculents (céréales, pain, pâtes)
- La viande, le poisson et les œufs
- Les produits laitiers
- Les huiles et matières grasses
- Les produits sucrés

Chaque famille d'aliments joue un rôle dans le fonctionnement de notre corps :

- Les **aliments bâtisseurs** (viande, poisson, œufs, produits laitiers) permettent au corps de grandir, de fabriquer les muscles, les os et la peau...
- Les **aliments énergétiques** (féculents, matières grasses) permettent au corps de fonctionner, de le mettre en mouvement ;

- Les aliments utiles (fruits et légumes) permettent de consolider le corps et de le garder en forme.

Un menu équilibré contient des aliments de chaque famille en quantité raisonnable.
Les produits sucrés et les matières grasses doivent être consommés sans excès.