

5





6. GROUPES D'ALIMENTS : CLASSIFICATION ET PRINCIPAUX APPORTS


Objectif de la séance : vous devez être capable d'identifier les groupes d'aliments et leurs constituants caractéristiques afin d'utiliser ces connaissances lors des PFMP ou dans votre activité professionnelle.

Situation professionnelle : les biberons des enfants sont constitués exclusivement de lait, mais bientôt les enfants vont diversifier leur alimentation. Le responsable de la crèche vous présente les menus de la journée et vous demande de les analyser afin de mieux comprendre les besoins des enfants. Elle vous demande de retrouver les principaux apports des aliments et de les situer dans une classification des aliments en fonction de leurs caractéristiques nutritionnelles.



Document 1

| Groupes | Sous-groupes | Quelques exemples |
|---|---|--|
| Fruits et légumes  | Fruits frais | Pommes, bananes, oranges |
| | Fruits secs | Abricots secs, pruneaux |
| | Fruits transformés | Compotes, fruits au sirop |
| | Légumes | Courgettes, carottes, tomates, haricots verts, maïs doux, petit-pois |
| | Oléagineux | Noix, amandes |
| Féculents  | Pain et produits de panification complets | Pain et biscottes complets |
| | Pain et produits de panification raffinés | Pain et biscottes blancs |
| | Produits à base d'amidon, transformés sucrés/gras | Céréales de petit-déjeuner |
| | Produits à base d'amidon, transformés salés/gras | Frites, biscuits apéritifs |
| | Autres féculents complets | Riz complet, blé complet |
| | Autres féculents raffinés | Riz, pâtes, pommes de terre bouillies |
| Légumineuses | Légumineuses | Lentilles, pois chiches, fèves |
| Viandes et charcuteries, produits de la pêche, œufs (VPO)  | Charcuterie | Saucisse, jambon, pâté |
| | Œuf | Œufs |
| | Poisson gras | Saumon, maquereau, sardine, hareng |
| | Autres poissons, mollusques et crustacés | Cabillaud, bar, dorade, moules, crevettes |
| | Viande hors volaille | Bœuf, veau, porc, mouton, agneau, cheval, abats, gibier |
| | Volaille | Poulet, canard |
| Lait et produits laitiers  | Desserts sucrés lactés | Crèmes dessert, crèmes glacées |
| | Fromages | Fromages à pâte molle, pressée |
| | Lait | Lait demi-écrémé, lait entier |
| | Produits laitiers frais nature | Yaourts nature, fromages blancs |
| | Produits laitiers frais sucrés | Yaourts sucrés |

| | | |
|---|---|---|
| Matières grasses ajoutées  | Beurre | Beurre et beurres allégés |
| | Huiles végétales riches en ALA (oméga 3) | Huile de colza, de noix |
| | Huiles végétales pauvres en ALA et margarines | Huile de tournesol, huile d'olive |
| | Sauces, crèmes fraîches et condiments | Mayonnaise, ketchup, crème fraîche |
| Produits sucrés ou sucrés et gras  | Produits sucrés ou sucrés et gras | Confiture, viennoiseries, biscuits, Pâtisseries |
| Eau | Eau de boisson | Eau |
| Boissons sucrées  | Boissons sucrées type soda | Sodas, limonades |
| | Jus de fruits | Jus d'orange |
| Sel  | Chlorure de sodium | Sel d'ajout |

D'après www.cerin.org.

Document 2

L'organisation des nouveaux groupes en fonction de leurs constituants alimentaires

L'Anses a proposé une catégorisation des aliments en 10 groupes et 32 sous-groupes constitués d'aliments qui présentent une homogénéité de composition nutritionnelle. De plus, ces sous-groupes conservent une cohérence en termes d'usages de consommation.

- **Les produits laitiers**, qui apportent principalement du calcium, des protéines et de la vitamine D.
- **Les matières grasses**, pour les lipides et les vitamines liposolubles. À l'intérieur des « matières grasses ajoutées », une distinction est faite entre les huiles riches en ALA (acide alpha-linolénique oméga 3) et les huiles pauvres en ALA, séparées en 2 sous-groupes.
- **Les produits sucrés et sucrés/gras** qui apportent des glucides simples.
- **Les céréales, féculents**, pour les glucides complexes, vitamines PP et les fibres.
- **Les fruits et légumes** pour les vitamines hydrosolubles, les éléments minéraux et les fibres.

- **Les « boissons »** sont scindées en 2 groupes : « **Eau** » qui apporte des minéraux et « **boissons sucrées** » qui apportent des glucides simples et des vitamines hydrosolubles lorsqu'il s'agit des jus de fruits.
- **Les jus de fruits** passent de « fruits et légumes » à « **boissons sucrées** ».
- **Les « légumineuses »** sont sorties des féculents pour former un sous-groupe à part. Elles apportent des protéines végétales, des glucides complexes, des minéraux (phosphore et fer), des vitamines du groupe B et des fibres.

N.B. : *Les aliments concentrés vendus sous forme de poudre mais consommés sous une forme reconstituée ont été intégrés au sous-groupe dans lequel se trouve l'aliment équivalent reconstitué (ex. : les soupes). Les substituts de repas et les aliments pour bébés n'ont pas été considérés du fait des populations spécifiques auxquelles ces aliments s'adressent. Les compléments alimentaires n'ont pas non plus été pris en compte dans cette approche.*
 D'après ANSES 2017.

Activités

1. D'après les documents 1 et 2, indiquer pour chaque groupe d'aliments les constituants caractéristiques.

| | |
|--|--|
| Fruits et légumes Vitamines hydrosolubles, éléments minéraux, fibres | Féculents Glucides complexes, vitamines PP et fibres |
| Légumineuses Protéines végétales, glucides complexes, minéraux (phosphore et fer), vitamines du groupe B et fibres | VPO Protéines, lipides, vitamines B, fer |
| Lait et produits laitiers Calcium, protéines, vitamine D | Matières grasses ajoutées Lipides, vitamines liposolubles |
| Eau Minéraux | Produits sucrés et sucrés/gras Glucides simples |
| Sel Minéraux | Boissons sucrées Glucides simples, vitamines hydrosolubles |

2. **Classer des aliments en groupe.**

2.1. Indiquer **pour chaque aliment des menus de la crèche** à quel groupe il appartient.

2.2. **Énoncer les principaux apports nutritionnels des différents groupes.**

- ↳ Présenter la réponse sous forme de **tableau**.
- ↳ Construction d'un tableau conforme au modèle demandé : **trois colonnes intitulées**
 - ~ **Aliments**
 - ~ **Groupes d'aliments**
 - ~ **Principaux apports.**
- ↳ Le tableau doit présenter une synthèse des éléments de réponse : **les aliments appartenant au même groupe doivent donc être classés dans la même case du tableau.**
- ↳ Le nom des groupes doit être cité de façon complète.

Menus de la journée

MENU À PARTIR DE 6 MOIS

LE MATIN

- Lait maternel ou un biberon de 250 ml de lait 2e âge.

À MIDI

- Purée de légumes « maison » : pommes de terre + carottes + courgette (sans adjonction de sel) + une noisette de beurre, au biberon ou à la cuillère
- Escalope de poulet mixée: 10 g/j (2 cuillères à café) ou 1/4 d'œuf dur (jaune et blanc).
- Une compote maison (pomme - poire).

À 16 HEURES

- Un laitage: yaourt, fromage blanc...
- Une compote (pomme - banane) dans le biberon ou à la cuillère.

MENU 8-12 MOIS

LE MATIN

- Lait maternel ou un biberon de 250 ml de lait 2^{ème} âge.

À MIDI

- Purée de légumes « maison »: pommes de terre + carottes + fenouil (sans adjonction de sel) + 1 cc huile d'olive (au biberon ou à la cuillère).
- Cabillaud mixé: 20 g/j (4 cuillères à café) ou 1/3 d'œuf dur (jaune et blanc) selon la taille.
- Poire - mangue cuites en petit pot.

À 16 HEURES au choix selon les capacités de l'enfant

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Un laitage : yaourt, fromage blanc... • Pomme cuite, mixée; texture homogène, lisse ou compote (maison ou petit pot). • Une croûte de pain. | <ul style="list-style-type: none"> • Lait maternel ou un biberon de 250 ml de lait 2^{ème} âge avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ». • Banane : crue très mûre. |
|---|---|

MENU APRES 1 AN

LE MATIN

- 250 ml de « lait » 2^{ème} âge ou de croissance au biberon.
- Une tartine de pain (+/- beurre et confiture).
- Clémentine

À MIDI

- Crudité tendre : tomate + concombre.
- Pâtes.
- Environ 30 g de faux-filet de bœuf ou de merlan (6 cuillères à café) ou ½ œuf.
- Beurre (1 noisette).
- Pomme : lamelles ou morceaux, à croquer.

À 16 HEURES au choix selon les capacités de l'enfant

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon. • Compote pomme - kiwi. | <ul style="list-style-type: none"> • Une portion de camembert. • Une tartine de pain. • Kiwi. |
|---|--|

MENU À PARTIR DE 6 MOIS

LE MATIN

- Lait maternel ou un biberon de 250 ml de lait 2e âge.

À MIDI

- Purée de légumes « maison » : pommes de terre + carottes + courgette (sans adjonction de sel) + une noisette de beurre, au biberon ou à la cuillère
- Escalope de poulet mixée: 10 g/j (2 cuillères à café) ou 1/4 d'œuf dur (jaune et blanc).
- Une compote maison (pomme - poire).

À 16 HEURES

- Un laitage: yaourt, fromage blanc...
- Une compote (pomme - banane) dans le biberon ou à la cuillère.

| ALIMENTS | GROUPES | PRINCIPAUX APPORTS |
|---|----------------------------------|---|
| Escalope de poulet Œuf dur | VIANDE ŒUF POISSON | Protéines, lipides, vitamines B, fer |
| Pommes de terre | CEREALES FECULENTS | Glucides complexes, vitamines PP et fibres |
| Carottes Courgette Compote (pomme - banane) | FRUITS ET LEGUMES | Vitamines hydrosolubles, éléments minéraux, fibres |
| Lait maternel Lait 2 ^{ème} âge Yaourt Fromage blanc | LAIT et PRODUITS LAI TIERS | Calcium, protéines, vitamine D |
| Beurre | MATIERES GRASSES | Lipides, vitamines liposolubles |

MENU 8-12 MOIS

| LE MATIN | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Lait maternel ou un biberon de 250 ml de lait 2^{ème} âge. | |
| À MIDI | |
| <ul style="list-style-type: none"> Purée de légumes « maison » : pommes de terre + carottes + fenouil (sans adjonction de sel) + 1cc huile d'olive (au biberon ou à la cuillère). Cabillaud mixé: 20 g/j (4 cuillères à café) ou 1/3 d'œuf dur (jaune et blanc) selon la taille. Poire - mangue cuites en petit pot. | |
| À 16 HEURES | |
| <ul style="list-style-type: none"> Un laitage : yaourt, fromage blanc... Pomme cuite, mixée; texture homogène, lisse ou compote (maison ou petit pot). Une croûte de pain. | <ul style="list-style-type: none"> Lait maternel ou un biberon de 250 ml de lait 2^{ème} âge avec, éventuellement, 1 cuillère à soupe de « farines infantiles ». Banane: crue très mûre. |

| ALIMENTS | GROUPE | PRINCIPAUX APPORTS |
|---|--|--|
| Cabillaud œuf | VIANDE ŒUF POISSON | Protéines, lipides, vitamines B, fer |
| pommes de terre pain farines infantiles Banane | CEREALES FECULENTS | Glucides complexes, vitamines PP et fibres |
| carottes fenouil Poire Mangue Pomme | FRUITS ET LEGUMES | Vitamines hydrosolubles, éléments minéraux, fibres |
| Lait maternel Lait 2 ^{ème} âge Yaourt Fromage blanc | LAIT et PRODUITS LAITIERS | Calcium, protéines, vitamine D |
| huile d'olive | MATIERES GRASSES | Lipides, vitamines liposolubles |

MENU APRES 1 AN

| LE MATIN | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 250 ml de « lait » 2^{ème} âge ou de croissance au biberon. • Une tartine de pain (+/- beurre et confiture). • Clémentine | |
| À MIDI | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Crudité tendre : tomate + concombre. • Pâtes. • Environ 30 g de faux-filet de bœuf ou de merlan (6 cuillères à café) ou ½ œuf. • Beurre (1 noisette). • Pomme : lamelles ou morceaux, à croquer. | |
| À 16 HEURES au choix selon les capacités de l'enfant | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 250 ml de « lait » de suite ou de croissance au biberon. • Compote pomme - kiwi. | <ul style="list-style-type: none"> • Une portion de camembert. • Une tartine de pain. • Kiwi. |

| ALIMENTS | GROUPE | PRINCIPAUX APPORTS |
|--|--|--|
| faux-filet de bœuf merlan œuf | VIANDE ŒUF POISSON | Protéines, lipides, vitamines B, fer |
| Pain Pâtes | CEREALES FECULENTS | Glucides complexes, vitamines PP et fibres |
| Clémentine Tomate Concombre Pomme kiwi | FRUITS ET LEGUMES | Vitamines hydrosolubles, éléments minéraux, fibres |
| Lait de croissance Lait 2 ^{ème} âge Camembert | LAIT et PRODUITS LAITIERS | Calcium, protéines, vitamine D |
| Beurre | MATIERES GRASSES | Lipides, vitamines liposolubles |
| Confiture | PRODUITS SUCRES | Glucides simples |