



BRESSE du JURA

« ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE AU RESTAURANT SCOLAIRE »

Les repas d'une journée sont dits équilibrés s'ils apportent au moins un aliment de chacune des familles.

Famille bleue foncée

Contient les produits lactés (lait, yaourts, etc.), les fromages.

Ce sont des aliments riches en calcium, phosphore, vitamines liposolubles, protéines et graisses animales.

Cette famille est indispensable chez les enfants en pleine croissance (ces éléments doivent être présents à chaque repas et même au goûter), chez les personnes âgées, victimes de décalcification. En revanche, leur apport doit être raisonnable chez les personnes sujettes aux coliques néphrétiques.

Famille bleue claire

L'eau est indispensable à la vie. Elle apporte des sels minéraux et réhydrate l'organisme.

Famille rouge

Contient les viandes, les poissons, le jambon, les volailles et les œufs.

Ces aliments apportent principalement des protéines animales, indispensables à la croissance musculaire, et du fer, nécessaire à l'oxygénation et à l'intégrité du système immunitaire.

Il ne faut pas en consommer trop car souvent ils contiennent aussi des graisses cachées, susceptibles d'augmenter le risque d'apparition de maladies cardio-vasculaires. Un apport quotidien à un repas est suffisant.

Famille verte

Contient les fruits et les légumes.

Cette famille fournit les vitamines hydrosolubles (la vitamine C, anti-oxydante, permet de lutter contre les radicaux libres agressant les cellules), les sels minéraux, les oligo-éléments et des fibres. Ces substances doivent être présentes à chaque repas.

Famille marron

Contient le pain, les céréales, les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, semoules, etc.) et les légumineuses (pois, haricots, lentilles, etc.).

Ces éléments apportent de l'énergie sur du long terme, ce qui permet d'éviter les coups de pompe, à l'origine de grignotages toujours déséquilibrés.

Ils doivent être présents à chaque repas.

Famille jaune

Contient les huiles, le beurre, les margarines.

Cette famille fournit les acides gras essentiels et les vitamines liposolubles. Ce sont des éléments indispensables au fonctionnement du cerveau et à la bonne santé des cellules, mais il ne faut pas en abuser.

Famille rose

Contient les boissons sucrées, les bonbons, le miel la confiture, etc.

Ces substances constituent les sucres rapides qui fournissent de l'énergie rapidement à l'organisme. Elles ne sont pas indispensables, même si elles procurent beaucoup de plaisir aux gourmands.