



LES GROUPES D'ALIMENTS

LES NOUVEAUX GROUPES D'ALIMENTS

On compte désormais 12 grands groupes d'aliments (PNNS 4 pour 2019/2021) contre 7, puis 10 auparavant.

Ils permettent de réaliser des rations alimentaires équilibrées et variées.

Ces groupes ont été constitués en regardant la teneur en constituants alimentaires énergétiques et non énergétiques.

- Fruits et légumes
- Fruits à coque sans sel ajouté
- Légumineuses
- Produits céréaliers complets et peu raffinés
- Produits laitiers
- Viandes et volailles
- Poissons et fruits de mer
- Charcuterie
- Matières grasses ajoutées
- Produits sucrés
- Boisson
- Sel

RÉPARTITION DES GROUPES

Fruits et légumes	Fruits frais/fruits secs/ Fruits transformés/Légumes
Fruits à coque sans sel ajouté	Oléagineux
Légumineuses	Légumes secs
Produits céréaliers complets et peu raffinés	Pain/Pates/Riz et autres produits céréaliers
Produits laitiers	Laitages/Fromages et produits laitiers sucrés ou salés
Viande et volaille, œufs	Viande rouge ou blanche et œufs
Poissons et fruits de mer	Poisson maigre/ Poisson gras/ Coquillage et crustacés
Charcuterie	Viande transformée
Matières grasses ajoutées	Huiles végétales, sauce et matières grasses animales
Produits sucrés	Produits transformés sucrés, boissons sucrées et sodas
Boissons	Eau/Jus de fruits pur/ Thé/Café...
Sel	Sel, aliments (pré)salés