

Les fiches pratiques de la Maison

N° 32

« Les groupes d'aliments et le goût »

Qu'est-ce que je vais manger ce soir ?



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

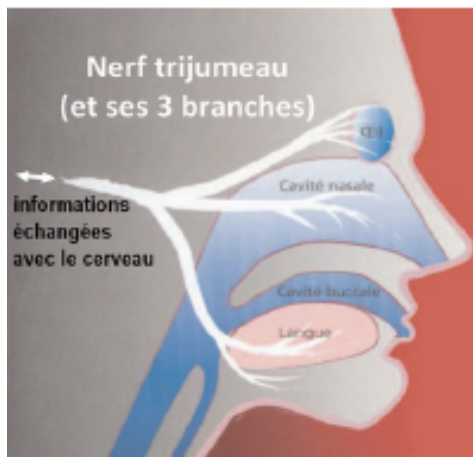
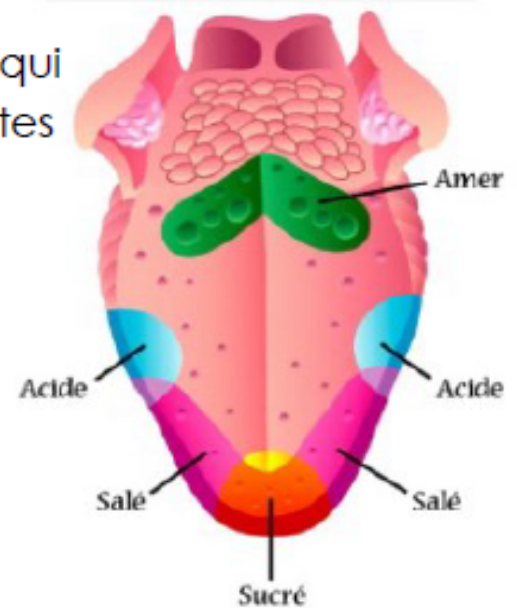
Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Le Goût, c'est quoi?

Notre langue est composée de papilles qui permettent de reconnaître les 4 différents saveurs des aliments :

- Le sucré
- Le salé
- L'acide
- L'amer



On a pu expérimenter certaines stimulations trigéminales :

- Le piquant
- Le brûlant
- Le rafraîchissant
- L'âpre

On se souvient...

Acide : citron jaune

Sucré : miel

Âpre : thé trop infusé

Salé : chips

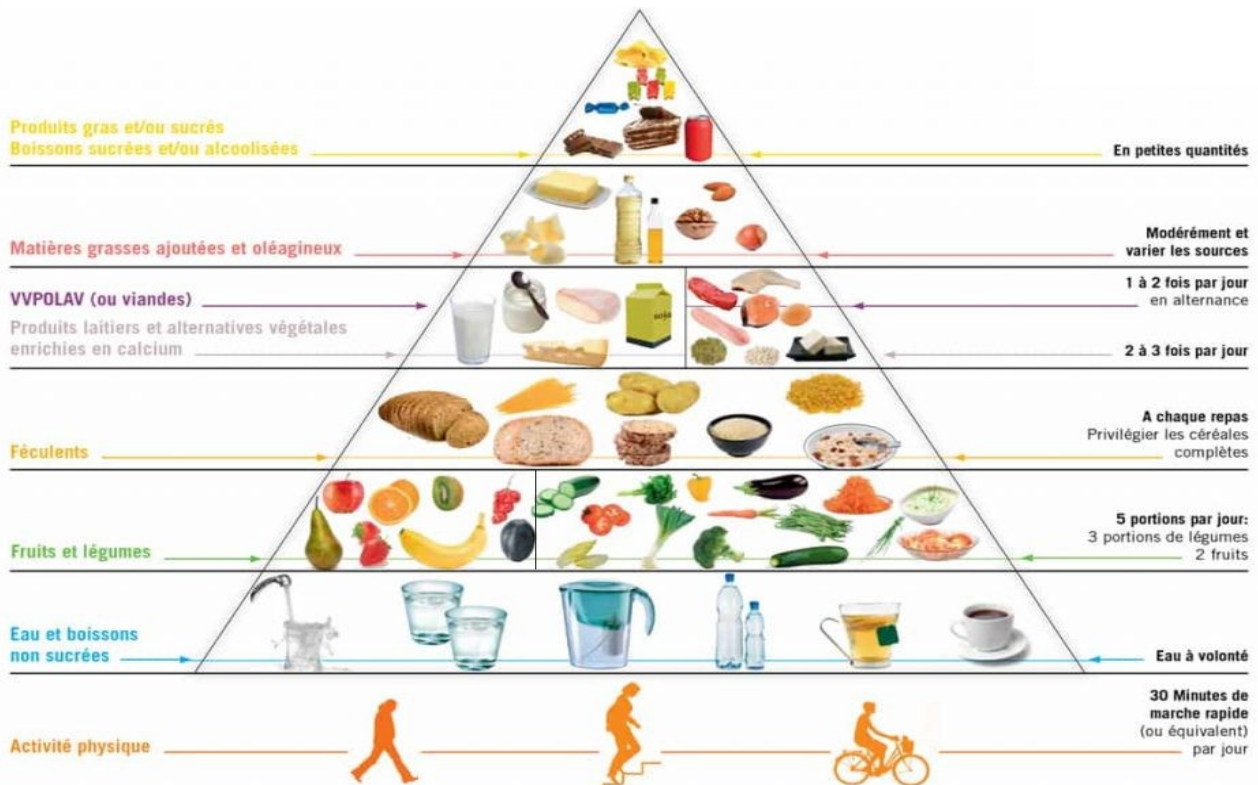
Amer : chocolat à 90%

Piquant : wasabi

Rafraîchissant : sirop de menthe glaciale

Brûlant : tabasco

L'influence de l'odorat sur la perception du goût :
chocolat à la menthe



* VVPOLAV = Viandes, Volailles, Poissons, Œufs, Légumineuses et Alternatives Végétales

La pyramide alimentaire et ses 7 groupes...

Et les 4 grandes fonctions



Aliments Protecteurs : pour se défendre contre les maladies et protéger notre corps



Aliments Bâisseurs : pour construire les os, les muscles....



Aliments Energétiques : pour donner de l'énergie pour réfléchir, bouger



Aliments Hydratants : notre corps est surtout composé d'eau, il faut la renouveler

Mais concrètement, je mange quoi ce soir ?

Chaque groupe d'aliments est important, aucun aliment n'est interdit. Tout est une question d'équilibre !

