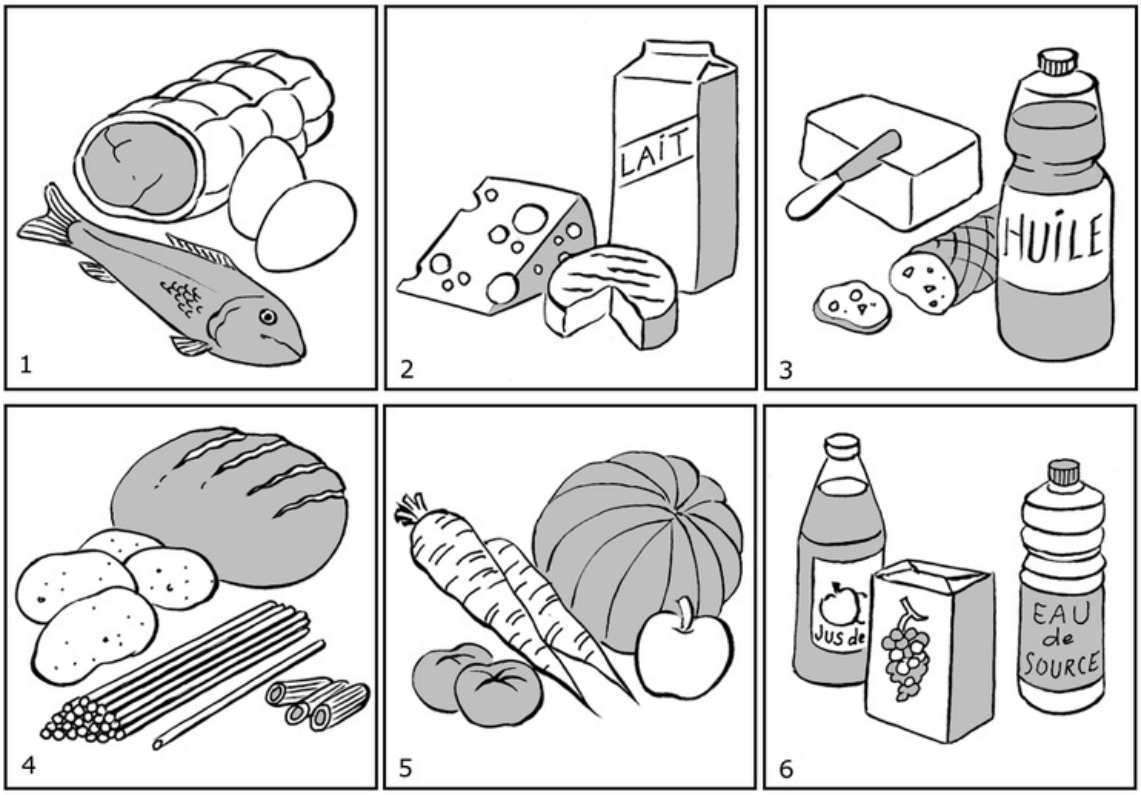
Les familles d'aliments (2)



Les aliments du groupe 1 (riches en protides) et ceux du groupe 2 (riches en calcium) servent à la **construction du corps** (croissance des os, développement des tissus, etc.).

Les aliments du groupe 3 (lipides) et du groupe 4 (glucides) donnent de l'**énergie**.

Les aliments du groupe 5 (vitamines et fibres) contribuent au **bon fonctionnement** des divers **systèmes biologiques**.

Il est possible d'ajouter à cette liste un septième groupe, les sucreries : elles ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire et ne sont là que pour le plaisir. Il ne faut pas en abuser.

© 2000-2025, Miscellane