Les familles d'aliments (1)

On répartit les aliments selon différentes familles (ou groupes) :

- les viandes, les poissons et les œufs, qui construisent et réparent les muscles ;
- le **calcium**, présent dans les produits laitiers, qui est important pour les os et les dents ;
- les légumes et les fruits, qui apportent des **vitamines** et des **fibres** ;
- les céréales et les légumes secs, qui jouent le rôle de carburant et fournissent de l'énergie ;
- les **matières grasses** et les **sucreries**, qui donnent aussi de l'énergie, stockée sous forme de graisses si elle n'est pas utilisée immédiatement.

© 2000-2025, Miscellane