

Il y a 3 familles d'aliments qui apportent de l'énergie au corps :

- les céréales et dérivés (féculents)
- les sucres
- les matières grasses

Les féculents permettent d'avoir de l'énergie tout au long de la journée. C'est pour cela qu'on doit en consommer le matin (céréales, pain) et le midi (pâtes, riz, pommes de terre...).

Les sucres et les matières grasses doivent être consommés en petite quantité.

Tous les aliments de ces trois familles sont les **ALIMENTS ÉNERGÉTIQUES**.