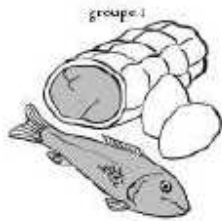


Nos besoins alimentaires

Les aliments apportent les éléments importants à notre santé et à notre équilibre. Le manque ou l'abus de l'un des éléments peut provoquer des ennuis de santé. (Retards de croissance, obésité, dérèglements hormonaux,...)



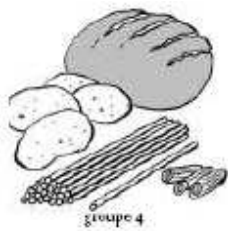
Les aliments riches en **protides** participent à la construction du corps : croissance des os, développement des tissus et des muscles...



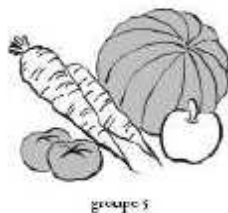
Les aliments riches en **calcium** participent aussi à la construction du corps.



Les aliments riches en **lipides** apportent de l'énergie.



Les aliments riches en **glucides** apportent de l'énergie.



Les aliments riches en **vitamines** et en **fibres** participent au bon fonctionnement de nos systèmes biologiques.