

Les étiquettes alimentaires

Sur notre feuille d'étiquettes, nous avons relevé 4 indications qui reviennent partout. Ce sont :

- **Les glucides** : ce sont les composés liés au sucre. Le principal rôle des glucides est de fournir de l'énergie aux cellules du corps humain. C'est un peu le carburant.
Mais tous les glucides ne sont pas bons. Il faut éviter les sucres saturés. On en trouve dans les pâtes, les fruits, les légumes, le pain...
- **Les lipides** : ce sont les éléments liés aux graisses. Là aussi, il y a «les bonnes» et «les mauvaises». Certains aliments sont ainsi à ne pas consommer trop souvent, ou en trop grande quantité (attention aux frites !!!).
- **Les protéines** : elles existent de façon animales et végétales. Elles ont de très nombreux rôles dans l'organisme (au niveau des cellules notamment, pour la peau, les muscles...).
- **La valeur énergétique** : La valeur énergétique d'un aliment est la quantité d'énergie pouvant en être retirée grâce à la digestion. La valeur énergétique est exprimée en kilojoules ou en kilocalories.