

Pourquoi les aliments sont-ils différents?

Nous consommons chaque jour une grande variété d'aliments.

On peut les classer en sept catégories :

- viandes – œufs – poissons ;
 - fruits et légumes (cru ou cuits) ;
 - féculents (pains, riz, pâtes, pommes de terre) ;
 - produits laitiers (lait, fromages, yaourts) ;
 - produits gras (beurre, huile) ;
 - produits sucrés (sucre, gâteaux, bonbons, sodas) ;
 - eau.
-