



## 100 infos insolites sur les aliments

GENCOD : 9781474938372

### PASSAGE CHOISI



On peut manger un seul aliment et vivre... à condition d'être un bébé.

Boire et manger apportent des nutriments - des composés chimiques utilisés par l'organisme pour se construire et rester en bonne santé. Les nouveau-nés tirent leurs nutriments - et l'eau dont ils ont besoin - du lait maternel ou du lait maternisé, mais cela ne suffirait pas aux adultes.

Les nutriments sont classés en plusieurs familles. Tous les types de nutriments dont on a besoin, même adulte, sont présents dans le lait maternel et le lait maternisé.

Lipides (graisses) : maintiennent la température du corps et apportent de l'énergie.

Aussi dans : Fruits à coque Avocats Certaines viandes Fromage

Glucides (hydrates de carbone) : sont la principale source d'énergie du corps.

Aussi dans Riz Pain Pâtes Fruits

Protéines : constituent et entretiennent les muscles.

Aussi dans : Viande Poisson Tofu Œufs

Minéraux et vitamines : nécessaires au sang et aux organes.

Aussi dans : Fruits Légumes Fruits à coque. Graines

Le lait maternel contient 90% d'eau.

## EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur [PassageDuLivre.com](https://www.PassageDuLivre.com)

Commandez ce livre sur [Fnac.com](https://www.Fnac.com)