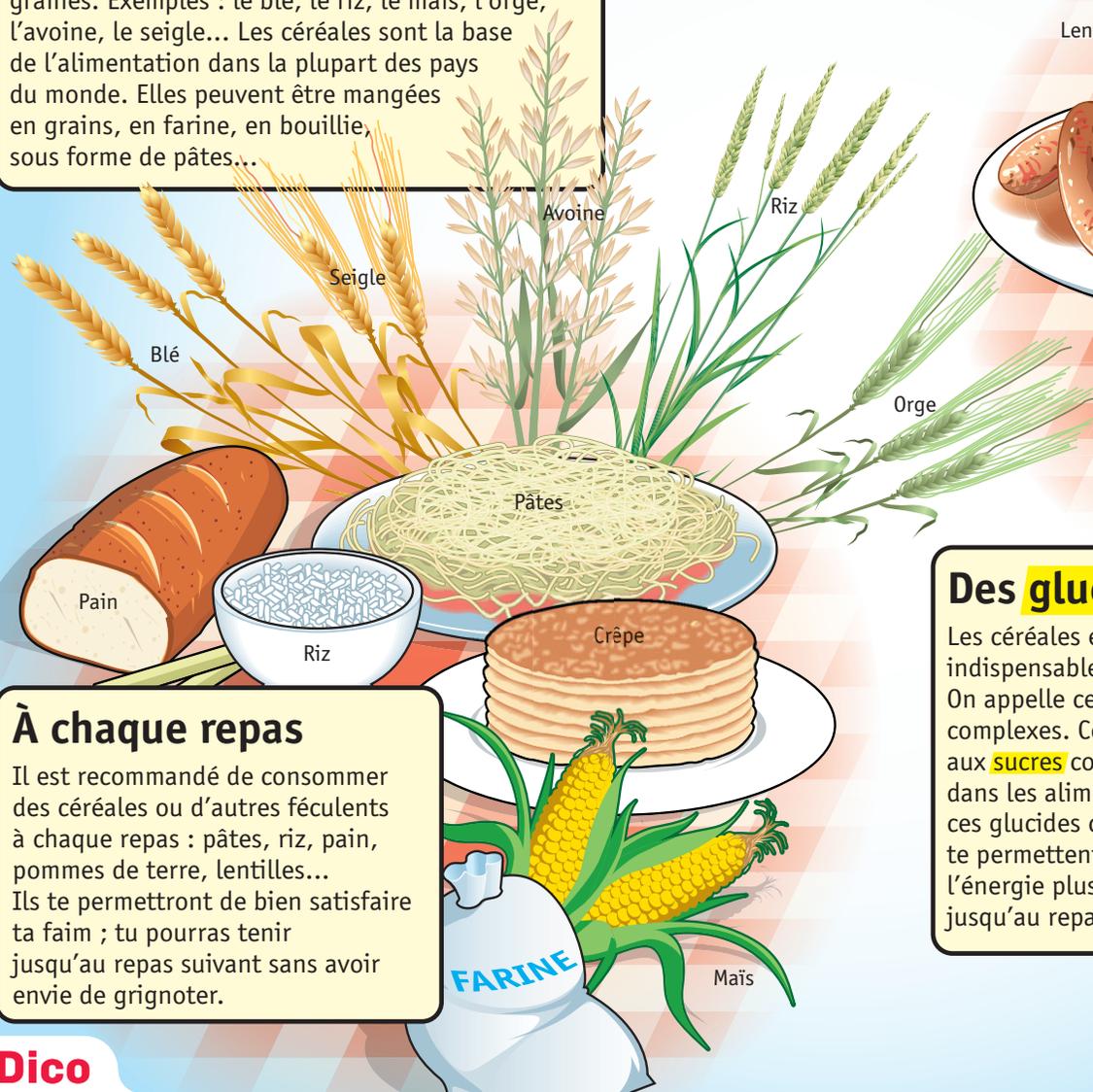


Les bienfaits des céréales et des féculents

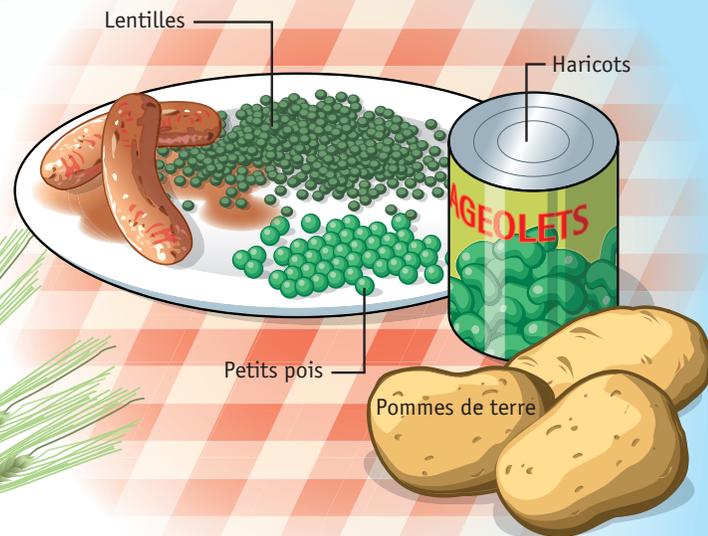
Les céréales

Les céréales sont des plantes cultivées pour leurs graines. Exemples : le blé, le riz, le maïs, l'orge, l'avoine, le seigle... Les céréales sont la base de l'alimentation dans la plupart des pays du monde. Elles peuvent être mangées en grains, en farine, en bouillie, sous forme de pâtes...



Les féculents

Les céréales font partie de la famille des féculents, dans laquelle on trouve aussi les pommes de terre ou les légumes secs (haricots secs, lentilles, pois...).



À chaque repas

Il est recommandé de consommer des céréales ou d'autres féculents à chaque repas : pâtes, riz, pain, pommes de terre, lentilles... Ils te permettront de bien satisfaire ta faim ; tu pourras tenir jusqu'au repas suivant sans avoir envie de grignoter.

Des glucides complexes

Les céréales et les féculents t'apportent des glucides indispensables au fonctionnement de ton organisme. On appelle ces glucides des glucides complexes. Contrairement aux **sucres** contenus dans les aliments sucrés, ces glucides complexes te permettent d'avoir de l'énergie plus longtemps, jusqu'au repas suivant.



Dico

Glucides (ou sucres) complexes : petits éléments digérés qui apportent de l'énergie

tout au long de la journée. On en trouve dans le pain, les pâtes, la pomme de terre...

Sucres (ici) : petits éléments qui apportent de l'énergie rapidement et donnent le goût sucré.