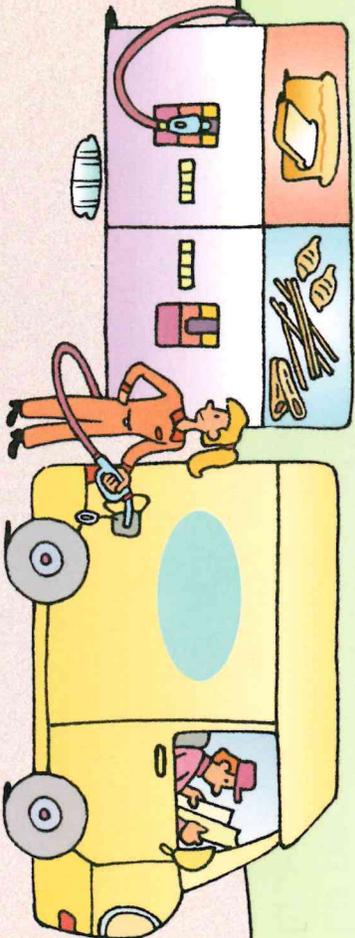
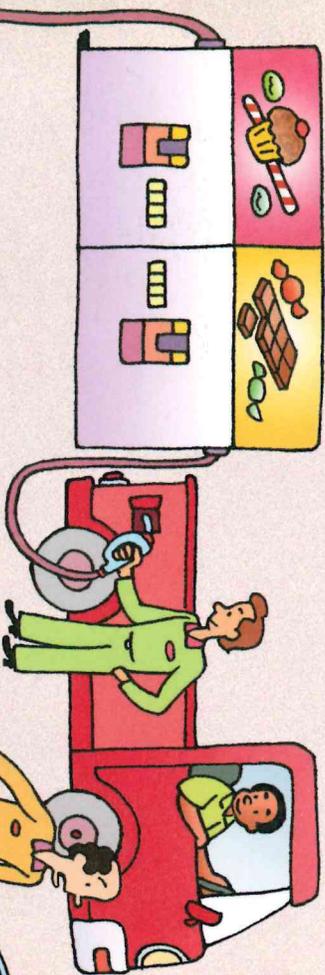


Les glucides

Il existe deux types de glucides : l'amidon et le sucre. Ils donnent de l'énergie au corps, comme l'essence à une voiture.

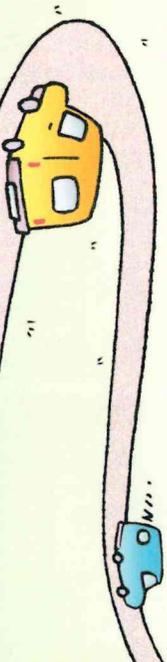


Le pain et les pâtes, qui sont des féculents, contiennent de l'amidon.



On trouve du sucre dans les aliments sucrés, tel le chocolat.

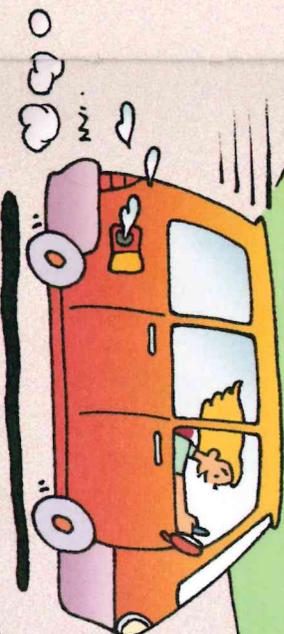
L'énergie qu'apporte l'amidon dure longtemps.



Les gens qui ont besoin de beaucoup d'énergie mangent une grande quantité de féculents.



Le sucre entraîne une poussée d'énergie...



... mais elle est très brève.

