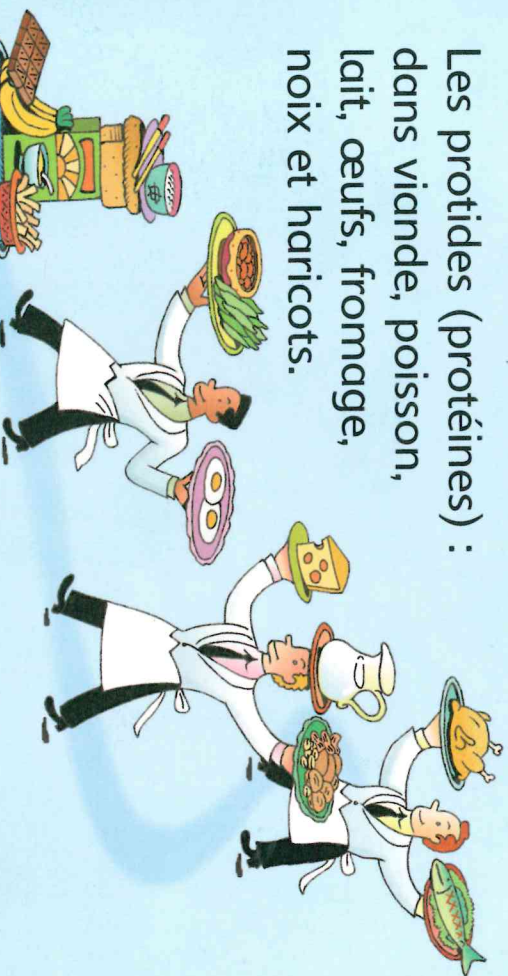


Les nutriments

Les aliments contiennent trois éléments essentiels au corps : protides, glucides et lipides. Ce sont des nutriments. Voici où on les trouve.

Les protides (protéines) :
dans viande, poisson,
lait, œufs, fromage,
noix et haricots.

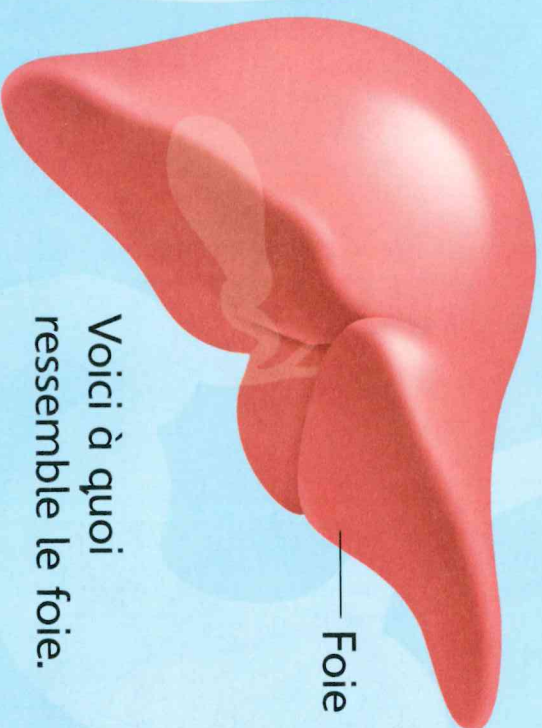


Les glucides : dans fruits,
chocolat, riz, pommes de
terre, pain, pâtes et céréales.



Les lipides : dans
lait, beurre, margarine,
fromage et huile.

Les protides, les glucides et les lipides de
aliments sont amenés vers le foie.



Voici à quoi
ressemble le foie.

— Foie

Le foie envoie ensuite les
nutriments dans tout le corps.

Les nutriments sont
transportés par le sang.

