

LIPIDES

Les lipides sont une source énergétique importante, ils apportent en moyenne 9 kcal par gramme. Ils sont aussi source d'acides gras essentiels que le corps ne sait pas produire.

Les matières grasses apportent en outre des vitamines A, D et E dont le rôle est important pour la croissance, la vision, la protection de la peau.

Les lipides sont des constituants cellulaires fondamentaux .

Ils sont présents dans notre alimentation de manière visible

(matières grasses d'assaisonnement), **et invisible**

(charcuteries, viandes, pâtisseries, frites...).

La quantité totale ne devrait pas dépasser

70 g par jour (soit l'équivalent de 7 cuillères à soupe d'huile).

En effet, en excès, les lipides sont stockés dans le corps et peuvent être à l'origine de surpoids puis d'obésité.



Il faut manger des lipides chaque jour

mais il ne faut surtout pas en abuser !

énergie

graisses cachées

vitamine

graisses

pas d'excès

graisse

vitamines

vitamines

énergie

graisse

Créé(e) Espathia

Réalisé en complément d'une exposition didactique de Cap Sciences, par l'équipe pédagogique d'Agropolis-Museum.

Texte : Nathalie Gelin, Anis Nersis, Danièle Ribault - Service Jeune Public

Photos : Jean-François Roche - Agropolis Museum

Illustrations : Céline Fize - Agropolis Productions

Adresse : Agropolis Museum, 911 Avenue Agropolis, 34394 Montpellier Cedex 5

Téléphone : 04 67 64 75 00

Site : www.agropolis.fr, rubrique Agropolis Museum



AGROPOLIS
Nouritures & Agricultures du monde
MUSEUM