

LES FÉCULENTS... POUR L'ÉNERGIE

Font partie de cette famille appréciée des grands et des petits :

- **Les céréales** (blé, riz, maïs, seigle, orge, avoine, sorgho, millet) et l'ensemble des aliments qui en sont issus : farines, pains, biscottes, céréales pour petit déjeuner, semoule, pâtes, etc...
- **Les légumes secs** (aussi appelés légumineuses) : haricots blancs ou rouges, fèves, lentilles, pois, flageolets, etc...
- **Les pommes de terre** ou autres tubercules, ainsi que l'ensemble des produits transformés : purée, frites, pommes dauphines.

1. Que nous apportent-ils ?

Ces aliments ont comme point commun leur richesse en glucides complexes : ils fournissent ainsi l'énergie qui fait fonctionner **les muscles et le cerveau**.

Céréales, pains, légumes secs apportent aussi des protéines d'origine végétale, des fibres alimentaires, des vitamines et des minéraux et ce d'autant plus qu'ils sont complets.

La vitesse de libération de l'énergie apportée par cette famille dépend de leur mode de préparation (degré de cuisson, avec ou sans la peau, entier ou en purée) et de la diversité du repas (protéines, matières grasses, fibres...).

Des pâtes *al dente* libèrent leur énergie ainsi moins vite qu'une purée de pomme de terre mais cela peut être ralenti par l'ajout d'un peu de beurre ou de jambon.

Contrairement à certaines idées reçues, **manger des produits céréaliers et des féculents en quantité raisonnable ne fait pas grossir**. C'est souvent leur accompagnement ou leur mode de préparation qui peut augmenter excessivement les calories : sauces grasses, pommes de terre frites ou sautées à la poêle.

2. Quelle est la quantité de consommation recommandée ?

La quantité recommandée varie en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'activité physique pratiquée.

Quel que soit l'âge, consommez des féculents et/ou du pain à chaque repas, en quantité adaptée à l'appétit et à l'activité physique.

3. Comment faut-il les consommer ?

Les aliments céréaliers et les féculents se consomment le plus souvent en accompagnement d'une viande (ou équivalent). Ils peuvent à eux seuls composer le plat principal. Jouez de leur diversité pour varier les plaisirs.

Le pain peut être présent à chaque repas en choisissant les variétés complètes ou aux céréales.

Enfin, ne pas hésiter à associer les féculents aux légumes car ce sont deux familles d'aliments complémentaires.

4. Comment faire passer le message aux enfants ?

Il est important pour les enfants d'identifier quels sont les aliments appartenant à la catégorie des féculents.

Plusieurs messages :

- *Le pain et les féculents sont une source d'énergie essentielle pour l'organisme (notamment pour les muscles et le cerveau)*
- *Le pain et les féculents sont particulièrement recommandés chez les sportifs car ils représentent une excellente source d'énergie*
- *Des féculents à chaque repas, selon l'appétit et l'activité qui suit !*