**GLI ALIMENTI ENERGETICI**

Come dice il loro stesso nome, gli alimenti energetici sono quelli che forniscono al nostro corpo materiale che dà energia, cioè calorie, che ci permette di compiere qualsiasi tipo di attività. Gli alimenti che svolgono questa funzione sono soprattutto quelli ricchi di lipidi e carboidrati, come l'olio, il burro, lo zucchero, il miele, il pane, la pasta, la frutta e le patate, ma anche quelli ricchi di proteine, come la carne e i pesci, il latte, i formaggi, le uova, i legumi. Non hanno valore energetico, invece, l'acqua, i minerali e le vitamine, poiché sono privi di calorie.