

La pyramide alimentaire



Sucre et produits sucrés

Limiter la consommation

Matières grasses

Limiter la consommation

Viande, poisson ou oeuf

1 fois par jour

Lait et produits laitiers

À chaque repas

Fruits et légumes

5 par jour

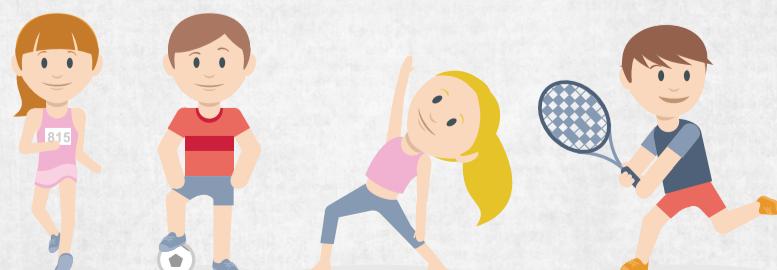
Céréales et féculents

À chaque repas

Boissons

Eau à volonté

Et bien sûr,
pour compléter une
alimentation saine,
il faut bouger !!



Cette pyramide alimentaire peut t'aider à manger équilibré.

Chacune apporte les éléments nutritifs indispensables à ton corps.

Pour rester en bonne santé, consomme chaque jour des aliments dans les proportions indiquées.