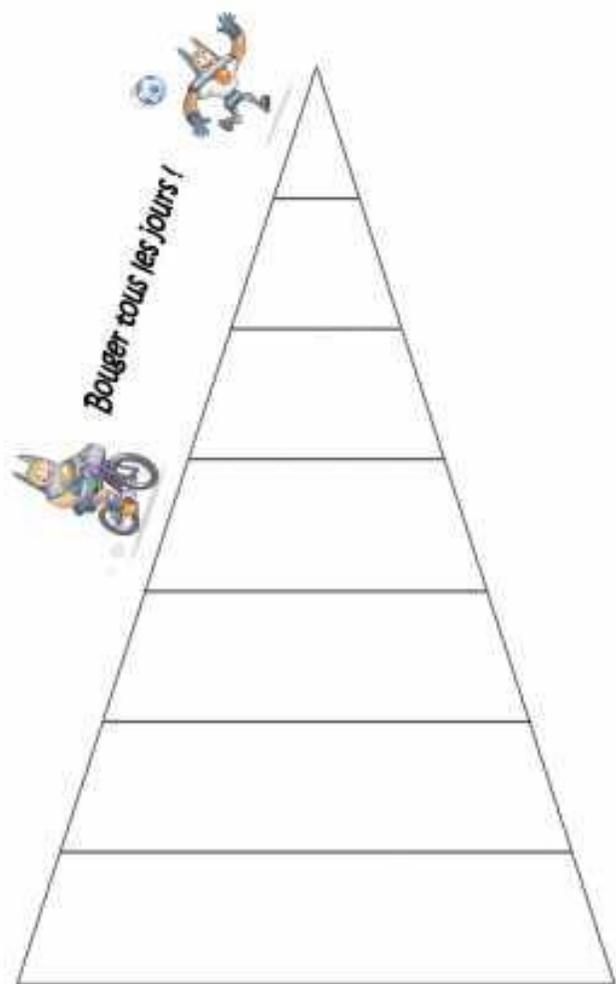


# La pyramide alimentaire



**Produits sucrés :**  
De temps en temps  
pour le plaisir



**Matières grasses :** En petite quantité pour le cerveau, la peau, les cheveux, ...



**Viande, Poisson, Œuf :**  
1 à 2 fois par jour  
pour les muscles



**Produits laitiers :**  
3 à 4 par jour  
pour des os solides



**Féculents :**  
A chaque repas  
pour l'énergie



**Fruits et légumes :**  
5 portions par jour  
pour être moins souvent malade



**Eau :** 1,5 Litres ou 10 verres par jour pour l'hydratation