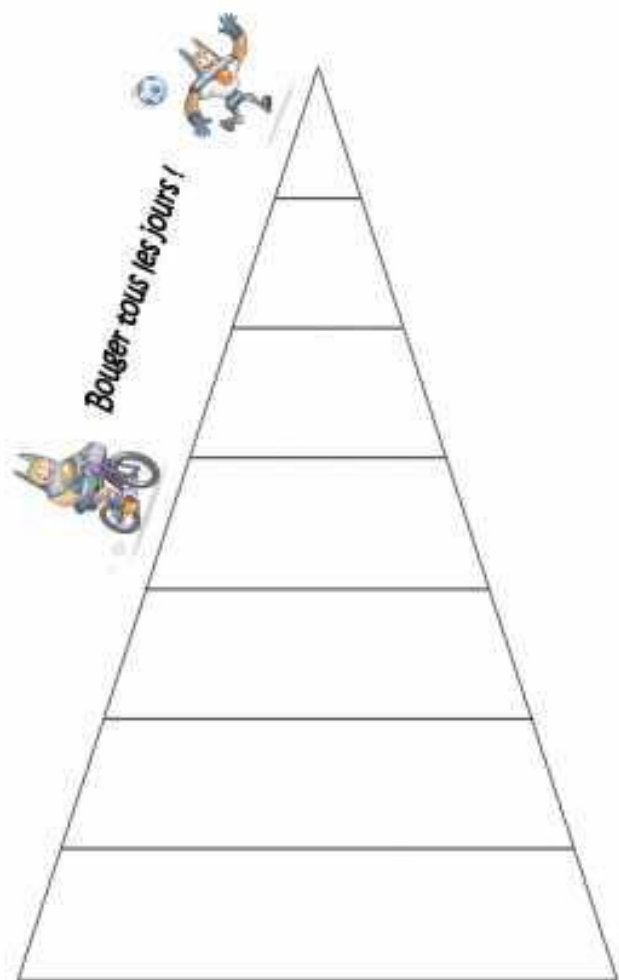


La pyramide alimentaire



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