

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

LES DIFFÉRENTES FAMILLES D'ALIMENTS & LEURS BIENFAITS

MATIÈRES GRASSES

Pour apporter de l'énergie et des vitamines

→ À limiter

PRODUITS LAITIERS

Pour solidifier tes os car ils sont riches en calcium et apportent aussi des protéines

→ 3 fois par jour

BOISSONS

Pour renouveler l'eau dans ton corps il faut beaucoup s'hydrater

→ Tout au long de la journée

VIANDES, POISSONS, OEUFS & LENTILLES

Pour la croissance des muscles, car ils sont riches en protéines

→ Une ou deux fois par jour

FRUITS & LÉGUMES

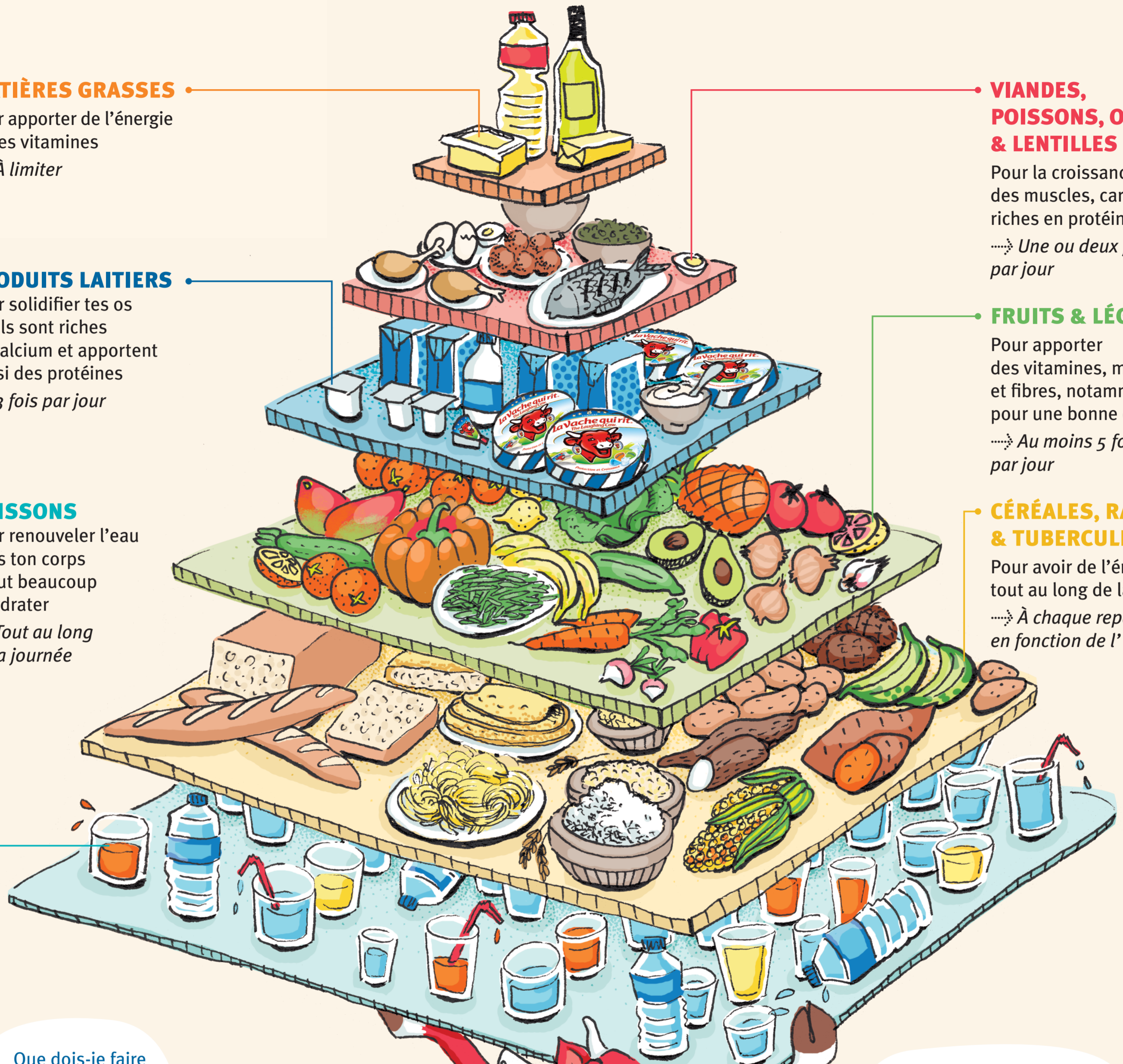
Pour apporter des vitamines, minéraux et fibres, notamment pour une bonne digestion

→ Au moins 5 fois par jour

CÉRÉALES, RACINES & TUBERCULES

Pour avoir de l'énergie tout au long de la journée

→ À chaque repas, en fonction de l'appétit



Que dois-je faire pour être en pleine forme ?

FAIRE DU SPORT.

C'est bon pour la forme et le moral !

MANGER ÉQUILIBRÉ.

C'est-à-dire un peu de tout, en suivant les conseils de la pyramide.

Pour ta santé, fais attention à consommer les produits gras, sucrés et salés en petites quantités.

