

## La pyramide alimentaire

Cette pyramide alimentaire peut t'aider à manger équilibré. Les aliments y sont regroupés par familles. Chacune apporte les éléments nutritifs indispensables à ton corps. Pour rester en bonne santé, consomme chaque jour des aliments dans les proportions indiquées.

### Produits sucrés

Pense qu'une barre chocolatée, par exemple, contient l'équivalent de 5 sucres et d'une cuillerée à café d'huile. Il ne faut pas trop en manger et uniquement pour le plaisir.

### Matières grasses pour l'assaisonnement et la cuisson

Les matières grasses sont indispensables, mais en petites quantités ! Varie les assaisonnements d'origine végétale (huile d'olive, de colza...) et évite de manger ce qui a cuit dans le beurre.

### Viande, poisson et œufs

Ne mange pas de viande plus de 3 fois par semaine et **alterne** les viandes grasses (les rouges, comme le bœuf) et les maigres (les blanches, comme le poulet). Mange du poisson au moins 2 fois par semaine.

### 3 ou 4 produits laitiers par jour

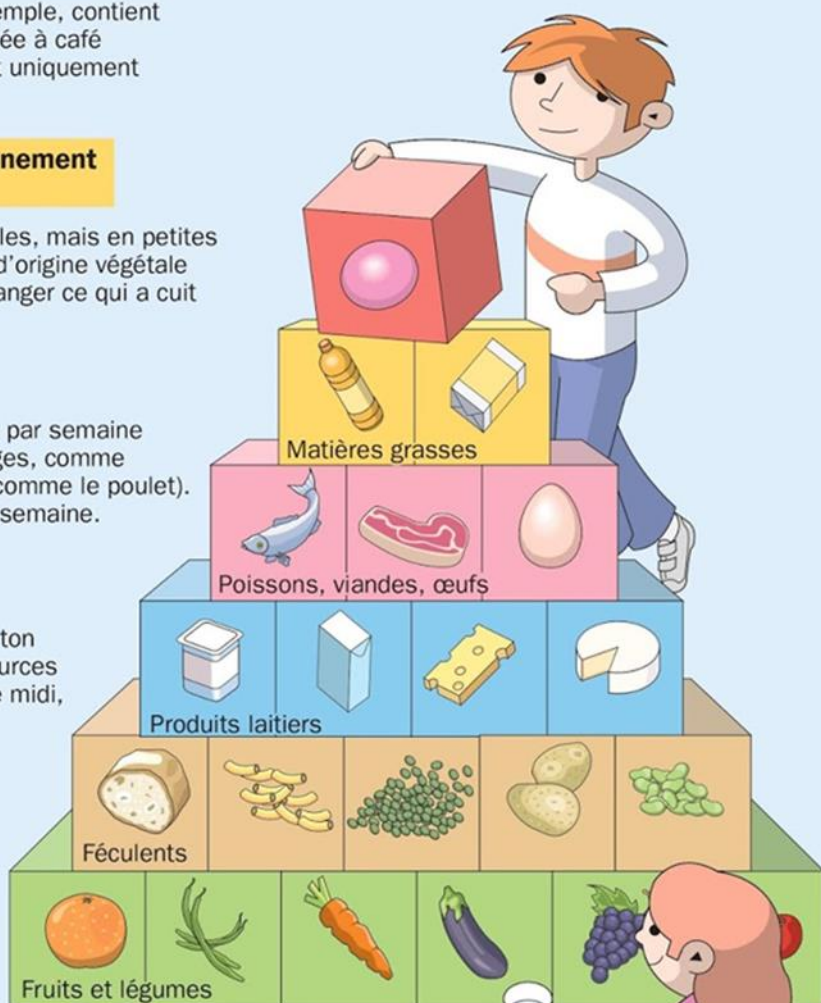
N'oublie pas ! Tu construis aujourd'hui ton squelette de demain. Alors varie les sources de **calcium** et consomme du fromage le midi, plutôt que le soir.

### 1 féculent à chaque repas

Tu peux prendre des céréales peu sucrées ou du pain au petit déjeuner, des pâtes au déjeuner, du pain beurré au goûter et des lentilles au dîner, par exemple.

### 5 fruits ou légumes par jour

Il faut en consommer à chaque repas. Prends, par exemple, une orange pressée au petit déjeuner, des carottes râpées au déjeuner, une pomme au goûter et des haricots verts au dîner.



### Et toujours de l'eau

Il faut boire de 6 à 9 verres d'eau par jour, et davantage si tu fais du sport. Bois donc de l'eau tout au long de la journée, avant même d'avoir soif.

### À RETENIR

- 1 La pyramide alimentaire sert à comprendre ce que tu dois manger en moyenne chaque jour.
- 2 Si tu manges trop gras à un repas, consomme plus de légumes, de fruits et de céréales aux repas suivants.

- 3 Attention aux produits sucrés, il ne faut pas trop en manger. Il faut seulement les déguster pour le plaisir.
- 4 Surtout, n'oublie pas que l'eau est la seule boisson indispensable pour ton corps !

**Alterner** : changer tour à tour.  
**Calcium** : substance nécessaire pour le corps, servant, par exemple, à solidifier les os.