

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La pyramide aide à savoir quels aliments manger pour être en bonne santé. Le principe est simple, plus un aliment est bas dans la pyramide, plus il doit prendre de la place dans ton alimentation !

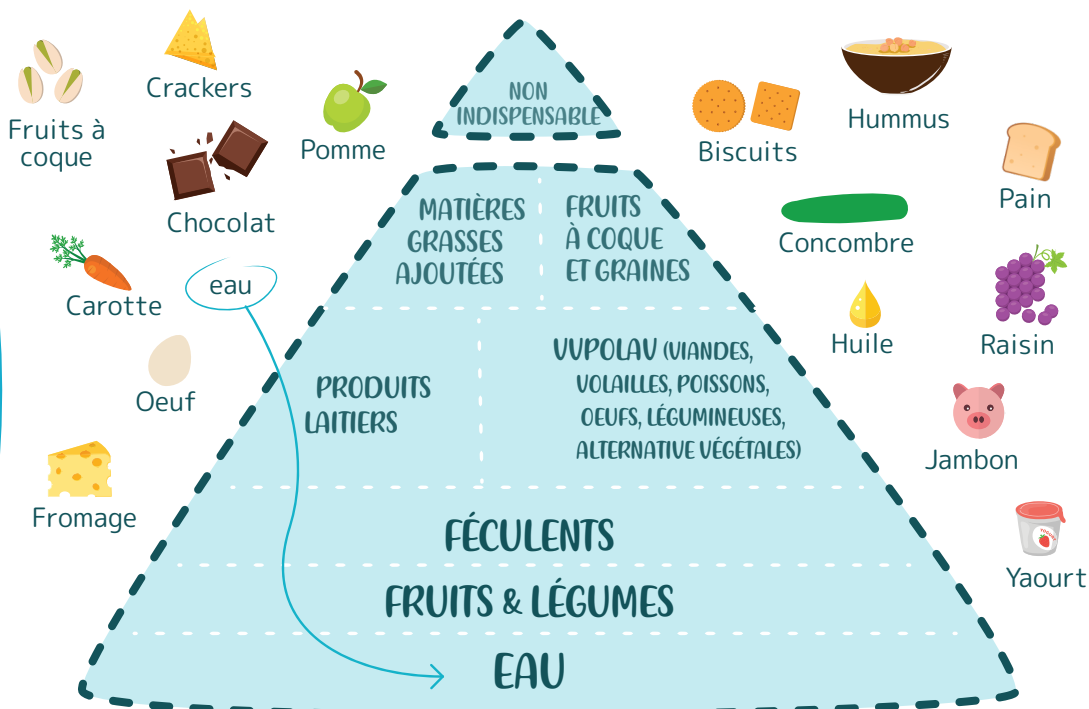


La pyramide alimentaire classe les aliments par famille selon les nutriments qu'ils contiennent et leur rôle dans le corps.

- L'eau**
indispensable à la vie.
- Les fruits et légumes**
Les protecteurs.
Ils protègent des maladies et facilitent le transit.
- Les féculents et les matières grasses**
les énergétiques.
Ils fournissent le carburant nécessaire au bon fonctionnement du corps.
- Les VVPOLAV**
les constructeurs.
Ils construisent et entretiennent les muscles, les os et les tissus.
- Les légumineuses**
Championnes toutes catégories !

Teste tes connaissances

Relie les aliments à la bonne famille alimentaire.



Pour vérifier tes réponses et en savoir plus sur la pyramide alimentaire
<https://grainesdagri.be/nos-outils>, <https://www.foodinaction.com,...>