

Alimentation saine

„Saine et savoureuse“ – tel est le secret d’une alimentation variée et équilibrée.
La pyramide alimentaire est un guide précieux.

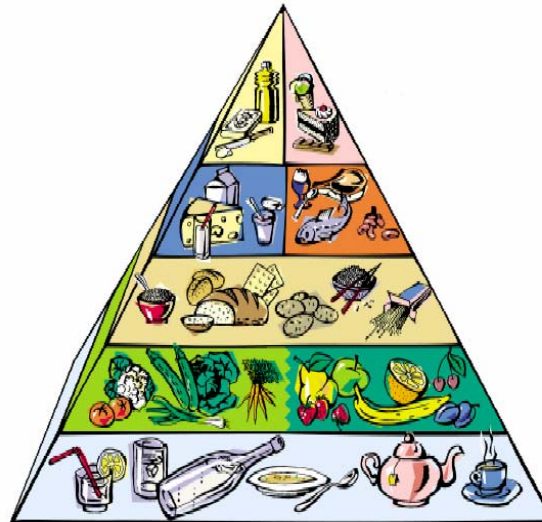
pommes frites, chips – douceurs , tourtes
graisses, huiles - glaces, sucre

lait/produits laitiers – oeufs, viande, poisson

céréales, pâtes, pain, pommes de terre, riz

légumes, salades, fruits

boissons sans sucre



© SVE / ASA

- à consommer en petites quantités

- à consommer en quantités modérées

- à consommer souvent , copieusement

La pyramide alimentaire permet de voir d’un seul coup d’œil la quantité que l’on peut consommer pour un groupe d’aliments donné. Plus l’aliment se rapproche de la base de la pyramide, plus les quantités consommées devraient être importantes.