

L'alimentation



La pyramide alimentaire

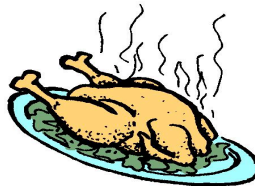
- Les sucres lents



- Les fruits et légumes



- Les protéines



- Les lipides



- Les sucres rapides



1. Les sucres lents

- Quoi?

- Riz



- Nouilles



- Pain



1. Les sucres lents

- Quand?
- A chaque repas, il faut manger soit du riz, soit des nouilles, soit du pain.



2. Les fruits et légumes

- Quoi?



2. Les fruits et légumes

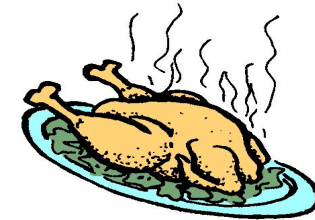
- Quand?
- A chaque repas ou lorsqu'on a un petit creux.



3. Les protéines

- Quoi?

- La viande (poulet, bœuf, porc,..)



- Le poisson et coquillages



- Les œufs



- Le lait de soja

- Le lait de vache



3. Les protéines

- Quand?
- 2 fois par jour



4. Les lipides

- Quoi?

- Les chips



- Les beignets



- L'huile



4. Les lipides

- Quand?
- Le moins souvent possible!



5. Les sucres rapides

- Quoi?

- Les bonbons



- Les boissons sucrées



- Les glaces



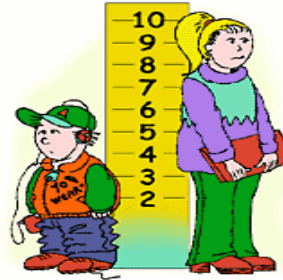
5. Les sucres rapides

- Quand?
- Pas tous les jours, seulement pour se faire plaisir!



Manger bien c'est important...

- ... Pour bien grandir



- ... Pour être en bonne santé et ne pas tomber malade



- ... Pour ne pas avoir de caries



Maintenant c'est à vous de jouer!

- Choisit dans ton assiette les aliments pour avoir un repas équilibré...

