

## La pyramide en voyage

- À l'aide de la fiche famille d'une photo choisie parmi les 16, inscrivez dans chaque étage de la pyramide quelques aliments que la famille mange ou boit.



– À consommer avec parcimonie –

**Sucreries, grignotages salés  
et boissons riches en énergie**



– Quotidiennement, avec modération –

**Huiles, matières grasses et fruits oléagineux**



– Quotidiennement, en suffisance –

**Lait, produits laitiers, viande, poisson et œufs**



– À chaque repas principal –

**Céréales complètes et légumineuses,  
autres produits céréaliers et pommes de terre**



– En consommer 5 par jour, de couleurs variées –

**Légumes et fruits**



– Abondamment, 1 à 2 litres par jour,  
tout au long de la journée –

**Eau**