

La pyramide alimentaire

Source : Alimentarium | 8-10 ans

Les recommandations illustrées par la pyramide alimentaire visent à une alimentation variée et équilibrée.



Une alimentation équilibrée est composée de tous les groupes d'aliments dans une proportion adéquate. Les quantités consommées sont à adapter aux besoins énergétiques de chacun mais, d'une manière générale, les aliments en bas de la pyramide sont nécessaires en plus grandes quantités que ceux des étages supérieurs.