

Leçon n°3

La pyramide des aliments



Les aliments que nous mangeons sont **variés**.

On les classe en **7 familles** :

- La famille des **sucres** : bonbons, sodas, chocolat...
- La famille des **matières grasses** : beurre, huile...
- La famille des **viandes, œufs et poissons**
- La famille des **produits laitiers** : lait, yaourts, fromages...
- La famille des **fruits et légumes**
- La famille des **féculents** : pain, céréales, pâtes, riz...
- La famille des **boissons non sucrées** : eau, thé, café...