

Séance 2 : la pyramide des aliments

Les nutritionnistes classent les aliments en 7 catégories, dans une pyramide appelée « pyramide des aliments ».

Code couleur pour faire colorier les élèves :

Sucre et produits sucrés	orange
Matières grasses	jaune
Viande, poissons et œufs	rouge
Produits laitiers	bleu ciel
Légumes et fruits	vert
Céréales	beige
Boissons	bleu

Attendu :



