

## La pyramide alimentaire - le bon régime est très important !

Une mauvaise alimentation peut provoquer de nombreuses maladies dans ta vie. C'est pourquoi il est très important de manger sainement.

Dans cette pyramide alimentaire tu trouves de nombreux aliments. Au vu de la pyramide, tu peux savoir combien de fois tu peux les manger ou pas. Plus la pyramide rétrécit vers le haut, moins il faut les manger.

