

La pyramide des aliments

QLM n°4

Les aliments sont classés en 7 familles :

- La famille des **sucres** : bonbons, sodas, ...
- La famille des **matières grasses** : beurre, huile, ...
- La famille des **viandes, œufs et poissons**
- La famille des **produits laitiers** : fromage, yaourt, lait, ...
- La famille des **fruits et légumes** : épinard, banane, ...
- La famille des **féculents** : pâtes, riz, pains, ...
- La famille des **boissons non sucrées** : eau, thé, café, ...

