

Je retiens !



Leçon n°3

La pyramide des aliments

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

On les classe en **7 familles** :

- La famille des  : bonbons, sodas, chocolat...
- La famille des  : beurre, huiles...
- La famille des  , œufs et poissons
- La famille des  : lait, yaourts, fromages...
- La famille des  et légumes
- La famille des  : pain, céréales, pâtes, riz...
- La famille des  **non sucrées** : eau, thé, café...