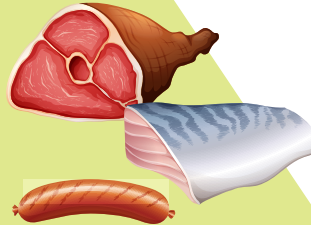


LA PYRAMIDE De Nourriture

Graisses et Sucres Simples

viandes grasses, saucisses, poulet, frites, burger, nouilles/riz frits, fritures, chips, gâteaux, boissons gazeuses, bonbons, sucreries, jus sucrés



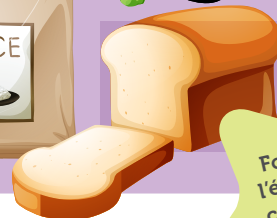
Protéines

viandes, maigres de poulet, boeuf, porc, poisson, oeufs, lentilles, beurre de cacahuète, le lait et les produits laitiers (le fromage, yaourt, yaourt à boire)



HYDRATES DE CARBONE

riz cuit, spaghetti / macaroni, pain, nouilles, céréales, fruits et légumes



Fournit de l'énergie au corps et au cerveau de votre enfant !