

Bien se nourrir : la pyramide alimentaire

La Guinée : richesses et pauvreté



Richesses :
**L'agriculture et l'élevage fournissent tous les
aliments nécessaires à la vie.**

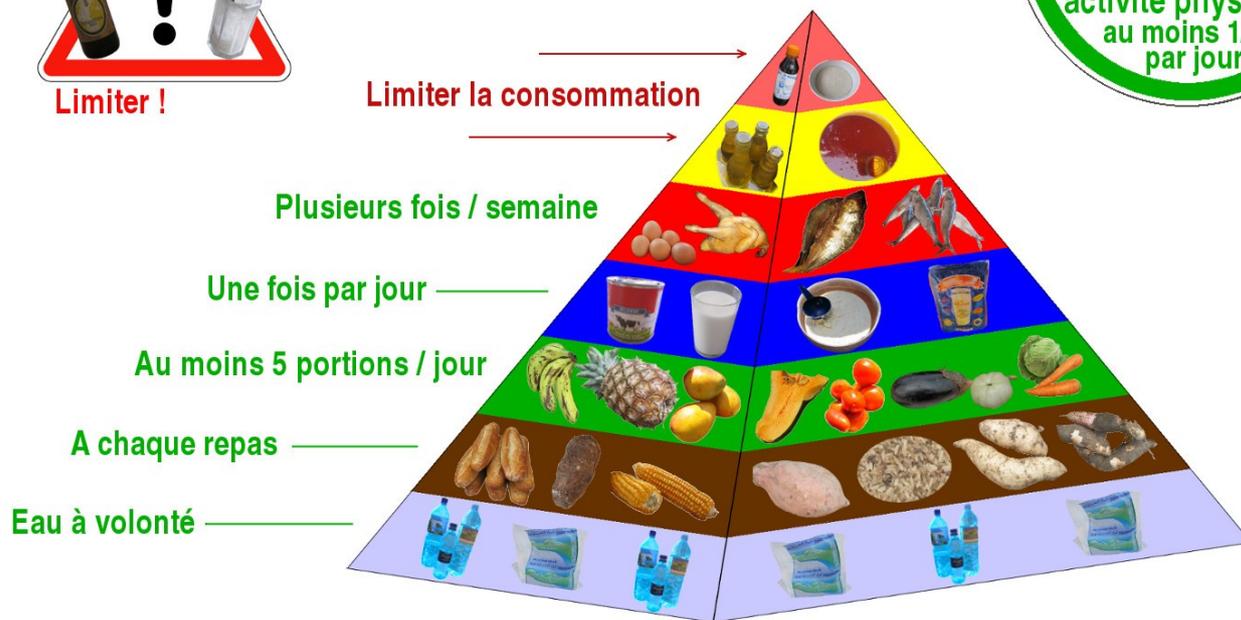


Danger !



Limiter !

Un mode de vie sain





Boissons



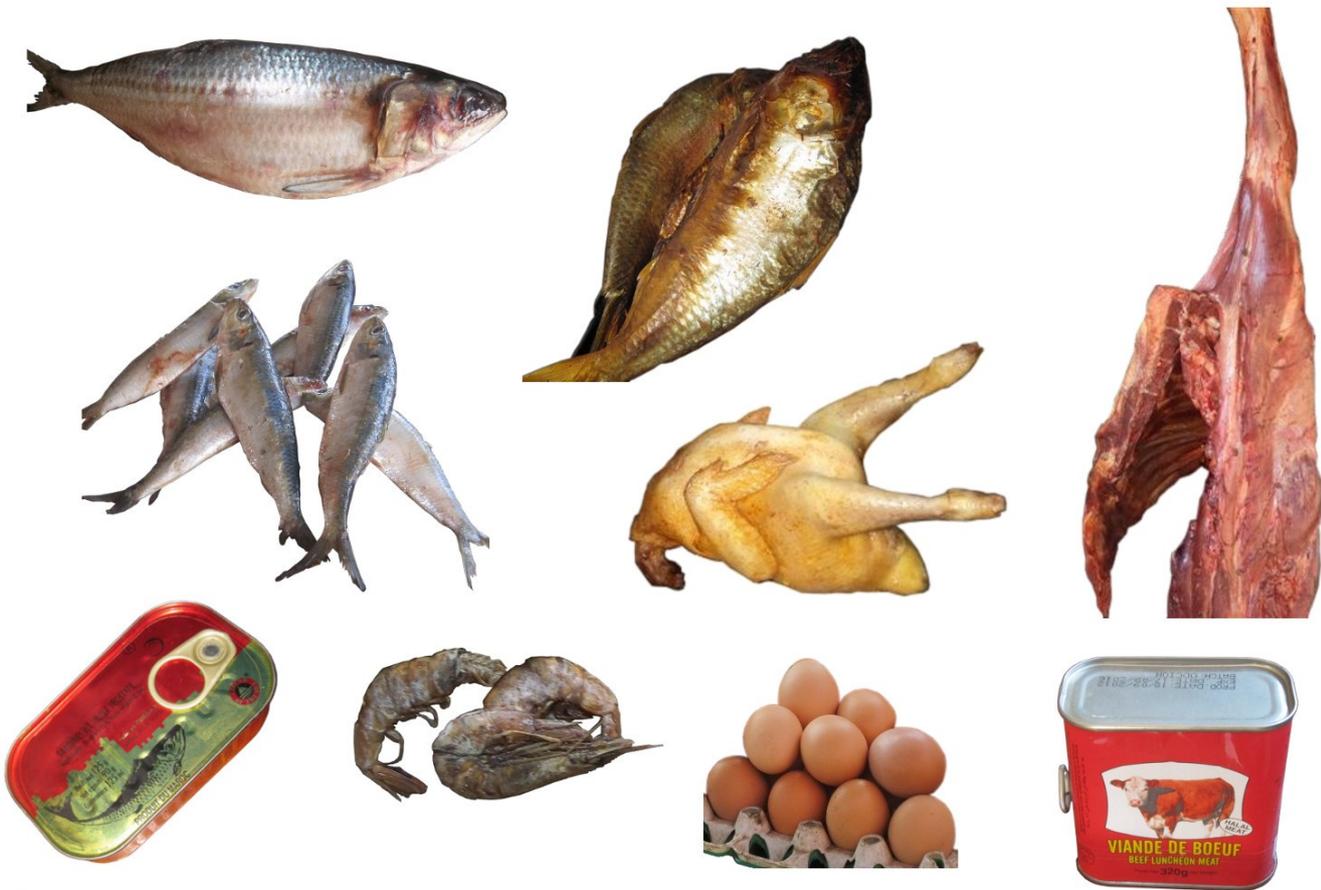
Céréales, pain, tubercules, légumes secs



Fruits et légumes



Lait et produits laitiers



Viandes, poissons, oeufs



Matières grasses



Produits sucrés

Bien se nourrir

- Les aliments ont été classés en catégories selon les besoins de l'organisme.
- En bas de la pyramide : les aliments dont on a le plus besoin.
- En haut de la pyramide : les aliments dont il faut se méfier.

