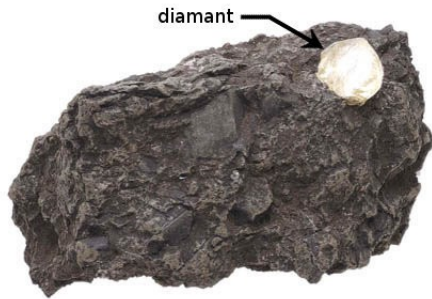


# **Bien se nourrir : la pyramide alimentaire**

# La Guinée : richesses et pauvreté



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

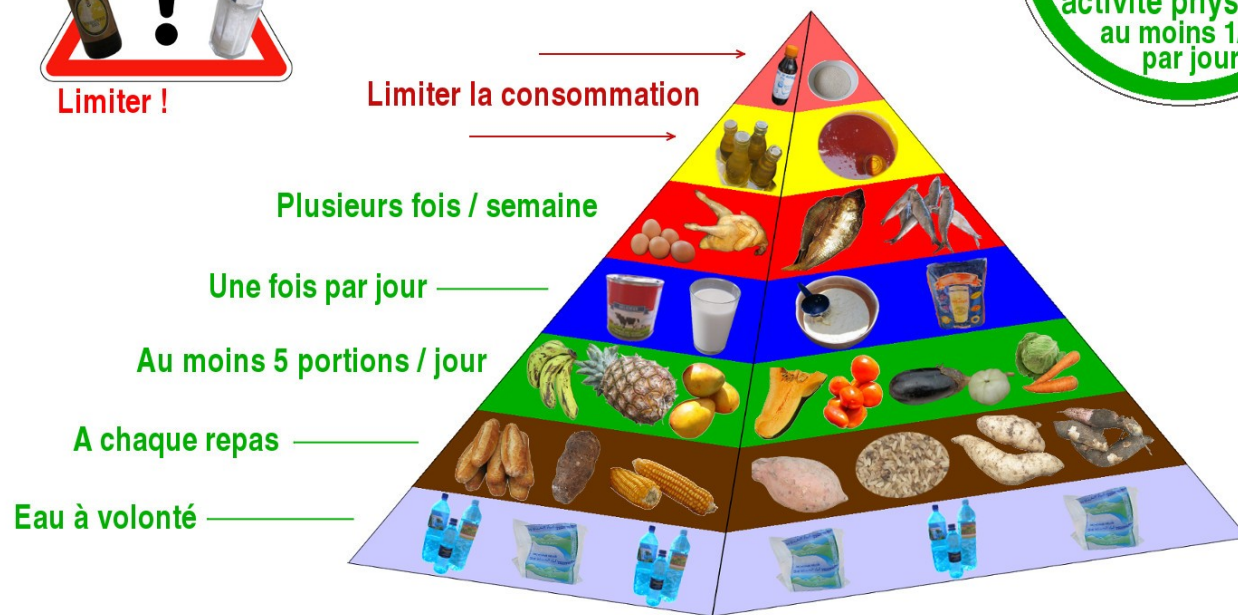


Danger !



Limiter !

# Un mode de vie sain





# Boissons



**Céréales, pain, tubercules, légumes secs**

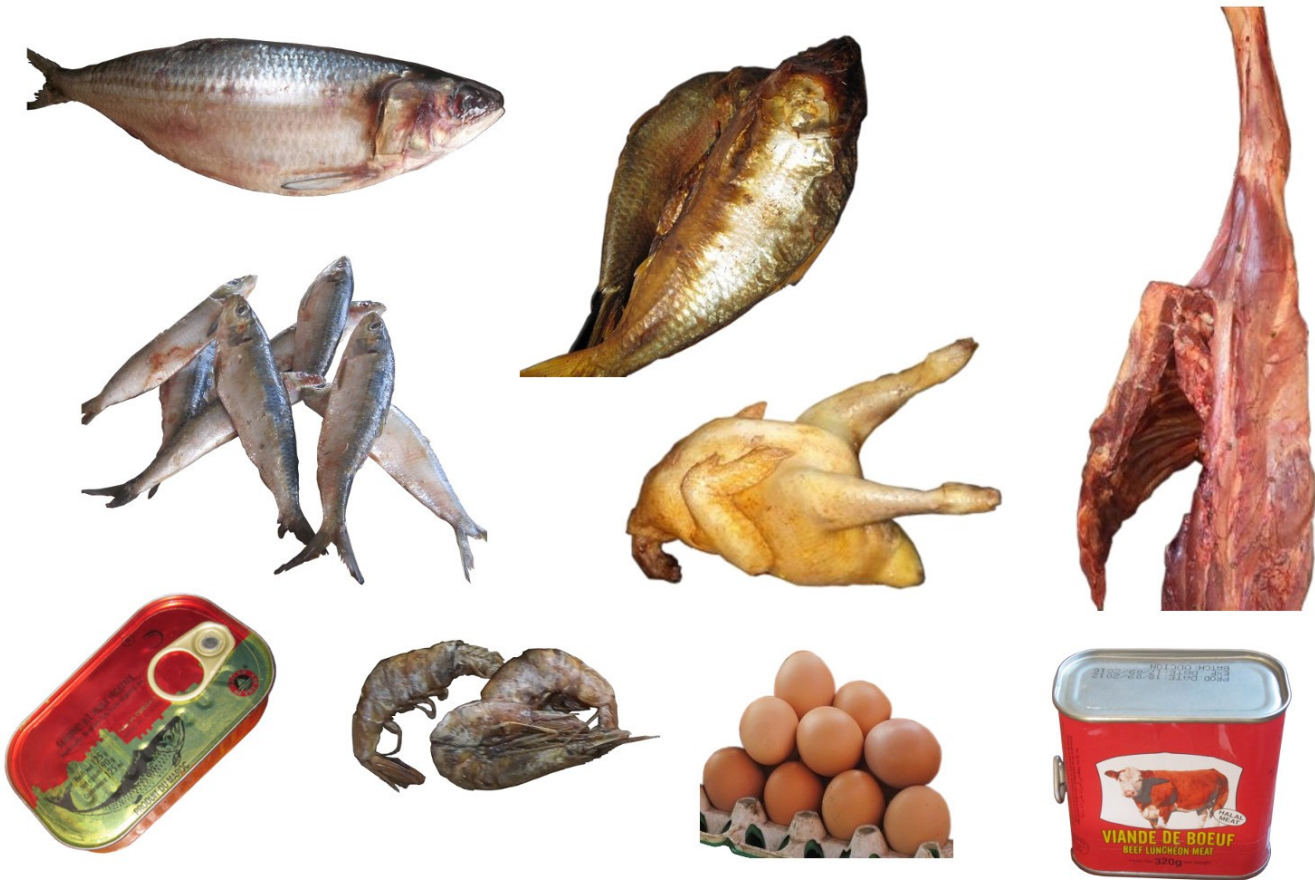


## Fruits et légumes



## 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.

