

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Bas de la pyramide : L'eau

Boire au moins un litre et demi de boissons non sucrées par jour. Consommer avec modération les boissons contenant de la caféine.

De l'eau à volonté au cours et en dehors des repas. Limiter les boissons sucrées.

1^{er} étage de la pyramide : Les produits céréaliers : pains, céréales, pommes de terre, pâtes, riz et légumes secs

- en consommer à chaque repas et selon l'appétit
- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis.
- privilégier la variété.

2^e étage de la pyramide : les fruits et légumes

Consommer trois portions de légumes et deux portions de fruits par jour. Jus de fruits et de légumes (non sucrés) peuvent remplacer une ou deux portions.

A chaque repas plus en cas de petits creux. Vous pouvez varier avec des fruits et légumes crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.

3^e étage de la pyramide : produits laitiers, viandes, poissons.

A consommer à raison de 3 par jour tout en privilégiant la variété et les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.

Cet étage est également celui des viandes, volailles, produits de la pêche et œufs à consommer 1 à 2 fois par jour et en quantité inférieure à celle de l'accompagnement.

- Pour les viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras.
- Pour le poisson : au moins 2 fois par semaine.

4^e étage de la pyramide : matières grasses ajoutées

- Limiter la consommation
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...).
- Favoriser la variété.
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

Sommet de la pyramide alimentaire : par les produits sucrés

- limiter la consommation. Faire attention aux boissons sucrées et aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).

Sucreries, chips, biscuits salés et boissons sucrées doivent être consommées avec une vraie modération. Idem pour les boissons alcoolisées.

Enfin les autorités recommandent de limiter la consommation de sel en préférant le sel iodé. Il donne les conseils suivants pour manger moins de sel :

- Ne pas resaler avant de goûter.
- Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson.
- Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés.