L’équilibre alimentaire

Pour rester en bonne santé, il faut respecter un **équilibre alimentaire** avec des aliments variés à chaque repas.

Attention ! Un équilibre alimentaire signifie :

* manger équilibré
* éviter les aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés.

**Il est important au cours d'une journée de manger un aliment de chaque catégorie.**

En effet, les aliments sont classés **en 7** **catégories.** On peut les classer dans :

* une « fleur des aliments »
* une « pyramide ».