

# PYRAMIDE ALIMENTAIRE ET NUTRI-SCORE

Version français facile – version fiche pédagogique école fondamentale



Pour t'aider à mieux comprendre cette fiche pédagogique, il t'est conseillé de réaliser la fiche sur la nouvelle pyramide alimentaire en premier.

[Voir la fiche sur la nouvelle pyramide alimentaire](#)

## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ET LES DIFFERENTES CATEGORIES D'ALIMENTS QUI LA COMPOSENT :



Dans notre précédente fiche sur la pyramide alimentaire, tu as découvert les différents étages de la pyramide et les aliments qui la composent.

On te propose maintenant de tester tes connaissances et de classer des aliments/produits dans les différentes catégories de la pyramide.

**Voici pour rappel les différentes catégories :**

- ⇒ Eau et boissons non sucrées ;
- ⇒ Fruits et légumes ;
- ⇒ Féculents ;  
Exemple : pommes de terre, pâtes, riz, céréales, etc.
- ⇒ Produits laitiers ;
- ⇒ VVPOLAV ;



Et la suite... ?

Exemple : viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses (Ce sont des légumes secs tels que les lentilles, les fèves, les haricots, etc.) et alternatives végétales → ce sont les aliments qui t'apportent des protéines !)

⇒ Fruits à coque et graines ;

Exemple : noix, noisettes, amandes, etc.

⇒ Les matières grasses ajoutées ;

Exemple : huiles, beurre, etc.

⇒ Les non-indispensables ;

Ce sont tous les aliments qui ne sont pas bons pour notre santé et dont nous ne devons pas abuser. Ce sont les produits sucrés, gras ou ultra-transformés (déjà cuisinés – prêts à manger).

### EXERCICE :



SCANNE LE QR CODE OU  
CLIQUE ICI POUR ACCÉDER  
À L'EXERCICE EN LIGNE !

### LE NUTRI-SCORE, UN OUTIL POUR MIEUX CHOISIR SES ALIMENTS/PRODUITS :

Au supermarché ou à la maison, as-tu déjà remarqué sur les emballages d'aliments cette échelle d'évaluation ? C'est ce qu'on appelle un nutri-score !



C'est un outil qui te permet de savoir si un aliment/produit est plus ou moins composé de bons ou de mauvais nutriments (en fonction de leur impact positif ou négatif sur notre santé).



Et la suite... ?

- ⇒ Plus l'aliment que tu choisis contient de bonnes composantes, telles que des protéines, des légumes, des fruits, etc., plus le score sera élevé/positif (tend vers le vert).
- ⇒ Plus l'aliment que tu choisis contient de mauvaises composantes, telles que du sucre, du sel, des graisses saturées, plus le score sera bas/négatif (tend vers le rouge).

### **EXERCICE :**

A ton avis, quel produit a quel nutri-score ?



SCANNE LE QR CODE OU  
CLIQUE ICI POUR ACCÉDER  
À L'EXERCICE EN LIGNE !

FÉLICITATIONS, TU AS FINI !

