

respiration
oxygène

eau

corps

énergie

4 repas

- * petit déjeuner
- * déjeuner
- * goûter
- * dîner

aliments

pyramide des
aliments

eau, fruits et légumes, féculents,
 viande-poisson-œufs, produits
 laitiers, huile et matières grasses,
 blanc (produits sucrés)

moins

aliments botteilleurs

énergétiques, outils

construire

fonctionner

consolider

besoins de
l'organisme différents

conditions

de

l'environnement

âge

activité