

# Fiche nutrition 1 : la pyramide alimentaire - Intro



Savoir plus - manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

## Exercice 1 :

- Clique sur le lien suivant : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>.
- Clique ensuite sur chaque étage de la pyramide (sur la nouvelle page internet ouverte) puis remplis les cases vides du tableau ci-dessous (tu peux t'aider de l'exemple de l'étage n°1 déjà rempli) :

Etages	Nom	Recommandations (quoi et combien?)	Un conseil que je retiens
1	Les boissons	Chaque jour 1 à 2 litres, de préférence boissons non sucrées	L'eau du robinet est d'excellente qualité en Suisse + pas chère + disponible partout et par écologique (pas de déchets)
2			
3			
4			
5			
6			

**Exercice 2** : Je te propose maintenant un jeu!

- Clique sur le lien suivant : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>
- descends sur cette page et clique sur « **jeu de la pyramide alimentaire** ».

Je te propose de **le faire 3 fois (ou plus) dans la semaine** en notant à chaque fois ton temps et ton nombre d'erreurs pour essayer de t'améliorer.

Conseil : après chaque essai, note les aliments que tu as placés au mauvais endroit et essaie de les placer dans la pyramide de la page 1 de ce dossier.

Jeu de la pyramide alimentaire		
Essai n°	Temps	Taux de réussite (%)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

Voici une image pour t'aider à ouvrir ce jeu si tu n'y arrives pas :

Clique ici (sur le lien Internet que tu viens d'ouvrir)

