

# La pyramide alimentaire



**EAU**  
*à volonté*



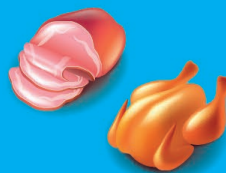
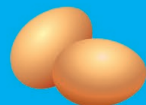
**FRUITS & LÉGUMES**  
*au moins 5 fois par jour*



**FÉCULENTS**  
*à chaque repas*



**PRODUITS LAITIERS**  
*3 à 4 fois par jour*



**VIANDES, POISSONS, ŒUFS**  
*1 à 2 fois par jour*



**MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES**  
*à limiter*



**PRODUITS GRAS SALÉS ET/OU SUCRÉS**  
*rarement*

Direction Provinciale de l'Action  
Sanitaire et Sociale (DPASS)  
Service de Prévention et de Promotion de la Santé (SPPS)  
5, rue Gallieni, immeuble Gallieni - Nouméa  
Tél. 20 44 00

