

The Food Pyramid

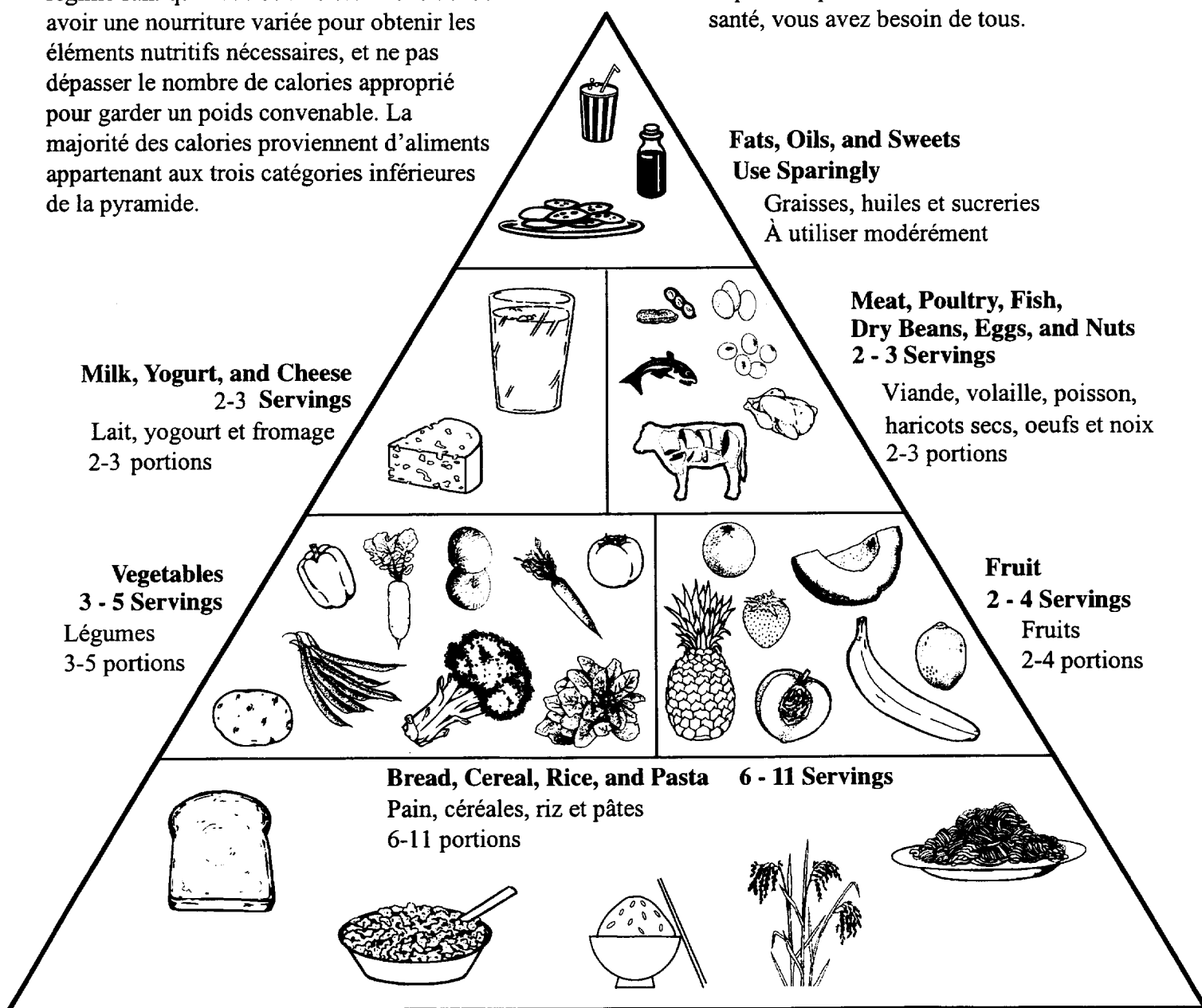
La pyramide alimentaire

The Food Guide Pyramid is a general guide that lets you choose a healthy diet that is right for you. The Pyramid calls for eating a variety of foods to get the nutrients you need and eating the right amount of calories to maintain a healthy weight. Most calories should come from foods in the three lower sections of the Pyramid.

La Pyramide alimentaire est un guide général qui vous permet de choisir un régime sain qui vous convienne. Vous devez avoir une nourriture variée pour obtenir les éléments nutritifs nécessaires, et ne pas dépasser le nombre de calories approprié pour garder un poids convenable. La majorité des calories proviennent d'aliments appartenant aux trois catégories inférieures de la pyramide.

Each of these groups provides some, but not all, of the nutrients you need. Foods in one group can not replace those in another. No one food group is more important than another. For good health, you need them all.

Chacun de ces groupes offrent certains des éléments nutritifs dont vous avez besoin, mais pas tous. Les aliments d'un groupe ne peuvent pas remplacer ceux d'un autre. Aucun groupe d'aliments n'est plus important que l'autre. Pour être en bonne santé, vous avez besoin de tous.



French Language Version