

Mon alimentation

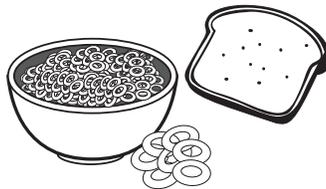
Nom _____

Encerle ce que tu as mangé hier pour chaque repas. Est-ce que le groupe d'aliments le plus encerclé est celui des légumes et des fruits? Si ta réponse est non, tu devrais demander à tes parents d'en ajouter à ton alimentation.

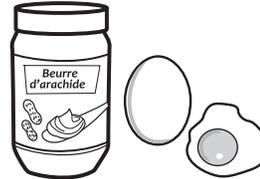
Déjeuner



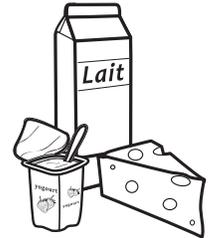
Fruits
ou jus



Céréales
ou pain



Beurre d'arachide
ou oeufs



Lait, yogourt
ou fromage

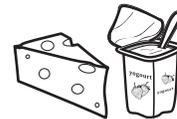


Fruits ou légumes

Collation

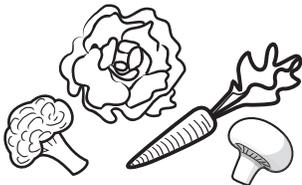


céréales

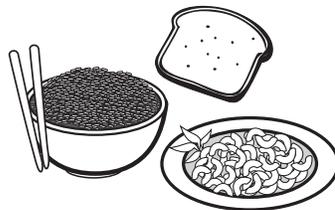


fromage
ou yogourt

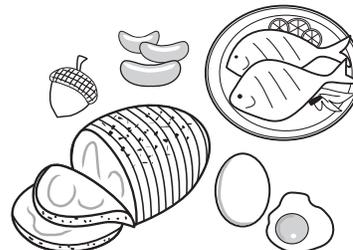
Dîner



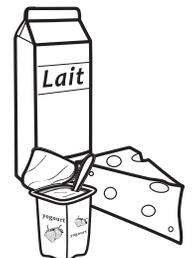
Légumes
ou fruits



Pâtes alimentaires,
riz ou pain



Viande, poisson, crustacé,
tofu, oeufs ou noix



Lait, yogourt
ou fromage

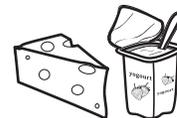


Fruits ou légumes

Collation



céréales

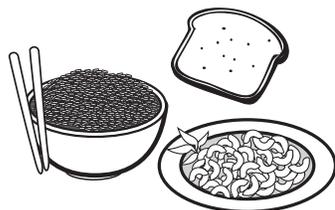


fromage
ou yogourt

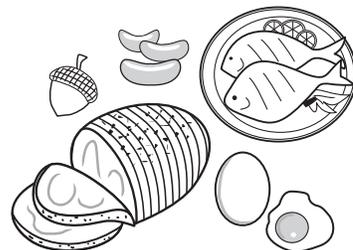
Souper



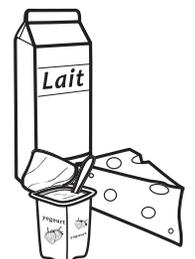
Légumes
ou fruits



Pâtes alimentaires,
riz ou pain



Viande, poisson, crustacé,
tofu, oeufs ou noix



Lait, yogourt
ou fromage