















































Mon livre de bord

Nom: _____

Date: _____

Quand?	Qu'est-ce que j'ai mangé?	Qu'est-ce que j'ai bu?
Au petit-déjeuner	 _____ Portion de fruits  _____ Portion de légumes et de salade  _____ Portion de pain, riz, pâtes et céréales  _____ Portion de lait, yaourt, fromage  _____ Portion de viande, poisson, œufs, charcuterie  _____ Portion de sucreries	 _____ Verre d'eau  _____ Verre de thé non sucré  _____ Verre de boisson sucrée  _____ Verre de jus de fruits
A la récréation	 _____ Portion de fruits  _____ Portion de légumes et de salade  _____ Portion de pain, riz, pâtes et céréales  _____ Portion de lait, yaourt, fromage  _____ Portion de viande, poisson, œufs, charcuterie  _____ Portion de sucreries	 _____ Verre d'eau  _____ Verre de thé non sucré  _____ Verre de boisson sucrée  _____ Verre de jus de fruits

Quand?	Qu'est-ce que j'ai mangé?	Qu'est-ce que j'ai bu?
Au repas de midi	 _____ Portion de fruits  _____ Portion de légumes et de salade  _____ Portion de pain, riz, pâtes et céréales  _____ Portion de lait, yaourt, fromage  _____ Portion de viande, poisson, œufs, charcuterie  _____ Portion de sucreries	 _____ Verre d'eau  _____ Verre de thé non sucré  _____ Verre de boisson sucrée  _____ Verre de jus de fruits
L'après-midi	 _____ Portion de fruits  _____ Portion de légumes et de salade  _____ Portion de pain, riz, pâtes et céréales  _____ Portion de lait, yaourt, fromage  _____ Portion de viande, poisson, œufs, charcuterie  _____ Portion de sucreries	 _____ Verre d'eau  _____ Verre de thé non sucré  _____ Verre de boisson sucrée  _____ Verre de jus de fruits
Au repas du soir	 _____ Portion de fruits  _____ Portion de légumes et de salade  _____ Portion de pain, riz, pâtes et céréales  _____ Portion de lait, yaourt, fromage  _____ Portion de viande, poisson, œufs, charcuterie  _____ Portion de sucreries	 _____ Verre d'eau  _____ Verre de thé non sucré  _____ Verre de boisson sucrée  _____ Verre de jus de fruits

Quand?	Qu'est-ce que j'ai mangé?	Qu'est-ce que j'ai bu?
Le soir	 _____ Portion de fruits  _____ Portion de légumes et de salade  _____ Portion de pain, riz, pâtes et céréales  _____ Portion de lait, yaourt, fromage  _____ Portion de viande, poisson, œufs, charcuterie  _____ Portion de sucreries	 _____ Verre d'eau  _____ Verre de thé non sucré  _____ Verre de boisson sucrée  _____ Verre de jus de fruits
A d'autres moments	 _____ Portion de fruits  _____ Portion de légumes et de salade  _____ Portion de pain, riz, pâtes et céréales  _____ Portion de lait, yaourt, fromage  _____ Portion de viande, poisson, œufs, charcuterie  _____ Portion de sucreries	 _____ Verre d'eau  _____ Verre de thé non sucré  _____ Verre de boisson sucrée  _____ Verre de jus de fruits