

## Il mio diario

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Quando?	Cosa ho mangiato?	Cosa ho bevuto?
A colazione	<input type="checkbox"/> Porzione di frutta <input type="checkbox"/> Porzione di verdura/insalata <input type="checkbox"/> Porzione di pane, riso, pasta e farinacei <input type="checkbox"/> Porzione di latte, yogurt, formaggio <input type="checkbox"/> Porzione di carne, pesce, uova, insaccati <input type="checkbox"/> Porzione di dolce	<input type="checkbox"/> Bicchiere d'acqua <input type="checkbox"/> Bicchiere di tè non zuccherato <input type="checkbox"/> Bicchiere di bevanda dolcificata <input type="checkbox"/> Bicchiere di succo di frutta
A ricreazione	<input type="checkbox"/> Porzione di frutta <input type="checkbox"/> Porzione di verdura/insalata <input type="checkbox"/> Porzione di pane, riso, pasta e farinacei <input type="checkbox"/> Porzione di latte, yogurt, formaggio <input type="checkbox"/> Porzione di carne, pesce, uova, insaccati <input type="checkbox"/> Porzione di dolce	<input type="checkbox"/> Bicchiere d'acqua <input type="checkbox"/> Bicchiere di tè non zuccherato <input type="checkbox"/> Bicchiere di bevanda dolcificata <input type="checkbox"/> Bicchiere di succo di frutta
A pranzo	<input type="checkbox"/> Porzione di frutta <input type="checkbox"/> Porzione di verdura/insalata <input type="checkbox"/> Porzione di pane, riso, pasta e farinacei <input type="checkbox"/> Porzione di latte, yogurt, formaggio <input type="checkbox"/> Porzione di carne, pesce, uova, insaccati <input type="checkbox"/> Porzione di dolce	<input type="checkbox"/> Bicchiere d'acqua <input type="checkbox"/> Bicchiere di tè non zuccherato <input type="checkbox"/> Bicchiere di bevanda dolcificata <input type="checkbox"/> Bicchiere di succo di frutta



Quando?	Cosa ho mangiato?	Cosa ho bevuto?
A merenda	<input type="checkbox"/> Porzione di frutta <input type="checkbox"/> Porzione di verdura/insalata <input type="checkbox"/> Porzione di pane, riso, pasta e farinacei <input type="checkbox"/> Porzione di latte, yogurt, formaggio <input type="checkbox"/> Porzione di carne, pesce, uova, insaccati <input type="checkbox"/> Porzione di dolce	<input type="checkbox"/> Bicchiere d'acqua <input type="checkbox"/> Bicchiere di te non zuccherato <input type="checkbox"/> Bicchiere di bevanda dolcificata <input type="checkbox"/> Bicchiere di succo di frutta
A cena	<input type="checkbox"/> Porzione di frutta <input type="checkbox"/> Porzione di verdura/insalata <input type="checkbox"/> Porzione di pane, riso, pasta e farinacei <input type="checkbox"/> Porzione di latte, yogurt, formaggio <input type="checkbox"/> Porzione di carne, pesce, uova, insaccati <input type="checkbox"/> Porzione di dolce	<input type="checkbox"/> Bicchiere d'acqua <input type="checkbox"/> Bicchiere di te non zuccherato <input type="checkbox"/> Bicchiere di bevanda dolcificata <input type="checkbox"/> Bicchiere di succo di frutta
Dopo cena	<input type="checkbox"/> Porzione di frutta <input type="checkbox"/> Porzione di verdura/insalata <input type="checkbox"/> Porzione di pane, riso, pasta e farinacei <input type="checkbox"/> Porzione di latte, yogurt, formaggio <input type="checkbox"/> Porzione di carne, pesce, uova, insaccati <input type="checkbox"/> Porzione di dolce	<input type="checkbox"/> Bicchiere d'acqua <input type="checkbox"/> Bicchiere di te non zuccherato <input type="checkbox"/> Bicchiere di bevanda dolcificata <input type="checkbox"/> Bicchiere di succo di frutta
Come spuntino	<input type="checkbox"/> Porzione di frutta <input type="checkbox"/> Porzione di verdura/insalata <input type="checkbox"/> Porzione di pane, riso, pasta e farinacei <input type="checkbox"/> Porzione di latte, yogurt, formaggio <input type="checkbox"/> Porzione di carne, pesce, uova, insaccati <input type="checkbox"/> Porzione di dolce	<input type="checkbox"/> Bicchiere d'acqua <input type="checkbox"/> Bicchiere di te non zuccherato <input type="checkbox"/> Bicchiere di bevanda dolcificata <input type="checkbox"/> Bicchiere di succo di frutta