







































































## Il mio diario

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

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

Quando?	Cosa ho mangiato?	Cosa ho bevuto?
A colazione	 _____ Porzione di frutta  _____ Porzione di verdura/insalata  _____ Porzione di pane, riso, pasta e farinacei  _____ Porzione di latte, yogurt, formaggio  _____ Porzione di carne, pesce, uova, insaccati  _____ Portion de sucrieries	 _____ Bicchiere d'acqua  _____ Bicchiere di te non zuccherato  _____ Bicchiere di bevanda dolcificata  _____ Bicchiere di succo di frutta
A ricreazione	 _____ Porzione di frutta  _____ Porzione di verdura/insalata  _____ Porzione di pane, riso, pasta e farinacei  _____ Porzione di latte, yogurt, formaggio  _____ Porzione di carne, pesce, uova, insaccati  _____ Porzione di dolce	 _____ Bicchiere d'acqua  _____ Bicchiere di te non zuccherato  _____ Bicchiere di bevanda dolcificata  _____ Bicchiere di succo di frutta

Quando?	Cosa ho mangiato?	Cosa ho bevuto?
A pranzo	 _____ Porzione di frutta  _____ Porzione di verdura/insalata  _____ Porzione di pane, riso, pasta e farinacei  _____ Porzione di latte, yogurt, formaggio  _____ Porzione di carne, pesce, uova, insaccati  _____ Porzione di dolce	 _____ Bicchiere d'acqua  _____ Bicchiere di te non zuccherato  _____ Bicchiere di bevanda dolcificata  _____ Bicchiere di succo di frutta
A merenda	 _____ Porzione di frutta  _____ Porzione di verdura/insalata  _____ Porzione di pane, riso, pasta e farinacei  _____ Porzione di latte, yogurt, formaggio  _____ Porzione di carne, pesce, uova, insaccati  _____ Porzione di dolce	 _____ Bicchiere d'acqua  _____ Bicchiere di te non zuccherato  _____ Bicchiere di bevanda dolcificata  _____ Bicchiere di succo di frutta
A cena	 _____ Porzione di frutta  _____ Porzione di verdura/insalata  _____ Porzione di pane, riso, pasta e farinacei  _____ Porzione di latte, yogurt, formaggio  _____ Porzione di carne, pesce, uova, insaccati  _____ Porzione di dolce	 _____ Bicchiere d'acqua  _____ Bicchiere di te non zuccherato  _____ Bicchiere di bevanda dolcificata  _____ Bicchiere di succo di frutta

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