

ANNEXE 4 : Mon bilan quotidien

Nom : _____

Date : _____

1. Note dans le tableau suivant ce que tu as mangé pendant la journée.

Déjeuner	Collation
Dîner	Collation
Souper	Collation

2. À partir du tableau ci-dessus, coche dans le tableau de fréquence le nombre de portions consommées au cours de la journée.

Groupes alimentaires	Nombre de portions pendant une journée
Produits céréaliers	
Légumes et fruits	
Produits laitiers	
Viandes et substituts	

3. Évalue tes habitudes alimentaires pour cette journée en fonction des recommandations du *Guide alimentaire*.

