



Note chaque jour le nombre de parts de chaque aliment que tu as consommé



Semaine 1	Rouge	Vert	Marron	Bleu	Violet	Jaune	Orange
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							
Total							

Semaine 2	Rouge	Vert	Marron	Bleu	Violet	Jaune	Orange
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							
Total							

Semaine 3	Rouge	Vert	Marron	Bleu	Violet	Jaune	Orange
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							
Total							



Aides-toi de documents que tu as lus en classe ou à la maison

Le déjeuner et le dîner idéal



- . 1 crudité
- . 1 plat de viande ou oeuf ou poisson
- . 1 plat de féculent en alternance avec des légumes verts ou un peu des 2
- . 1 produit laitier
- . Pain
- . Eau
- . Le tout

ni trop gras
ni trop sucré

- VERT
- ROUGE
- MARRON ou/et VERT
- VIOLET
- MARRON
- BLEU
- JAUNE
- ORANGE



Le petit déjeuner

- . 1 produit laitier : lait, yaourt, fromage, etc...
- . 1 sucre lent : pain, biscottes, céréales, etc...
- . 1 boisson
- . 1 fruit ou un jus de fruit frais



-
-
-

Le goûter

Indispensable mais sans abus !

- . 1 petit pain ou biscuits
- . 1 produit laitier
- . 1 fruit ou jus de fruit frais



-
-
-



Les aliments plaisirs

Sucre, bonbons, chocolat, gâteaux, miel, confiture, sodas, etc...

DE TEMPS EN TEMPS... C'EST BON
TROP SOUVENT... C'EST TROP