

Produits laitiers

Calcium, protides

Lait, yaourt, petits suisses, fromages, fromage blanc...



Viandes, poissons et oeufs

Protides, fer

Steak de boeuf, escalopes de volailles ou de veau, filets de cabillauds, omelettes...



Boissons

Eau



Fruits et légumes

Vitamines, glucides rapides et fibres

Haricots verts, salades, épinards, betteraves, carottes, pomme de terre...
Pomme, bananes...



Matières grasses

Lipides

Beurres, margarines, huiles...

Céréales, féculents

glucides lents

Pains, pâtes, riz, blé, maïs, semoule, lentilles, flageolets...

Sucres

Bonbons, sodas, gateaux, glaces, jus de fruit en brique...

Chaque semaine fais le total des parts de chaque famille et vérifie si tu t'alimentes correctement pour être en bonne santé



Semaine 4	Rouge	Vert	Marron	Bleu	Violet	Jaune	Orange
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							
Total							

Semaine 5	Rouge	Vert	Marron	Bleu	Violet	Jaune	Orange
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							
Total							

Semaine 6	Rouge	Vert	Marron	Bleu	Violet	Jaune	Orange
Lundi							
Mardi							
Mercredi							
Jeudi							
Vendredi							
Samedi							
Dimanche							
Total							



Fais-toi aider par tes parents si tu ne sais plus ce que tu as mangé dans la semaine

