Journal alimentaire Nom :

Écris tout ce que tu as mangé pendant TROIS jours. Ensuite, compte combien de fruits et légumes, produits céréaliers, laits et substituts et viandes et substituts que tu as mangés chaque jour. Finalement, vérifie avec le Guide alimentaire canadien si tu as mangé assez de chaque catégorie. Encercle TROP si tu en as mangé trop, encercle ASSEZ si tu as mangé le montant exact et encercle PAS ASSEZ si tu n’as pas assez mangé de portions dans une catégorie.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| JOUR 1 | | | JOUR 2 | | | | JOUR 3 | | |
|  | | |  | | | |  | | |
| TOTAL fruits et légumes | |  | TOTAL fruits et légumes | |  | | TOTAL fruits et légumes | |  |
| TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | | TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | | | TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | |
| TOTAL produits céréaliers | |  | TOTAL produits céréaliers | | |  | TOTAL produits céréaliers | |  |
| TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | | TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | | | TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | |
| TOTAL laits et substituts |  | | TOTAL lait et substituts |  | | | TOTAL laits et substituts |  | |
| TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | | TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | | | TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | |
| TOTAL viandes et substituts | |  | TOTAL viandes et substituts | | |  | TOTAL viandes et substituts | |  |
| TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | | TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | | | TROP ASSEZ PAS ASSEZ | | |