



## Journal alimentaire

Que manges-tu au fil de la journée ? Remplis un journal alimentaire sur une journée. Afin de ne rien oublier, inscris les aliments et les boissons consommés juste après chaque repas.

	Qu'as-tu mangé ?	Qu'as-tu bu ?
Petit déjeuner		
Dix-heures/ récré		
Repas de midi		
Quatre-heures/ goûter		
Repas du soir		