Complétez le tableau avec les noms des aliments et des boissons que vous avez consommés durant une journée de la semaine (lundi, mardi, jeudi ou vendredi).
Evaluez la quantité consommée **en portions**. Exemples : 1 bol de lait, 1 yaourt, 1 steack, 1 part de gâteau, 1 portion de riz, 1 barre de chocolat, 1 verre de coca, 1 tranche de pain, etc…. Vous pouvez demandez à vos parents de vous aider.

Petit déjeuner		Repas de midi		Goûter		Repas du soir		En dehors des repas	
Aliment ou boisson	Quantité	Aliment ou boisson	Quantité	Aliment ou boisson	Quantité	Aliment ou boisson	Quantité	Aliment ou boisson	Quantité