

Tâche signifiante



Fiche alimentaire



Remplis la fiche suivante afin de prendre connaissance de tes habitudes alimentaires. Note toutes tes consommations de nourriture et de breuvage lors d'une journée.

Déjeuner	
Collation	
Diner	
Collation	
Souper	
Collation	

L'eau :



Compare maintenant ta fiche alimentaire aux recommandations de ton guide alimentaire. Tes choix répondent-ils à tes besoins selon le guide alimentaire?

a) Quels sont les bons choix que tu as faits pour ta santé?

b) Quels sont les choix que tu devrais améliorer pour t'assurer une bonne santé?

c) Fixe-toi un objectif afin de t'aider à développer et garder de bonnes habitudes alimentaires. Explique l'importance de ce nouvel objectif?
