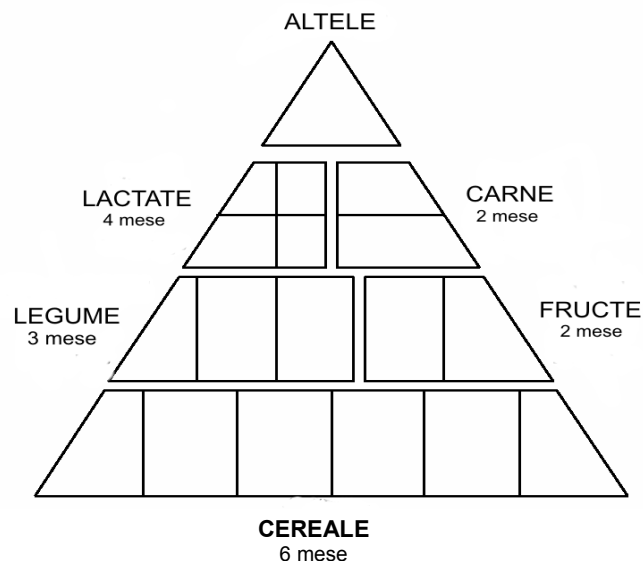


Jurnal de masă

Data:

Notați ceea ce mâncați azi. Colorați zonele corespunzătoare ale piramidei. Notați alimentele consumate care aparțin categoriei „Altele” și țineți o listă în partea de sus a jurnalului. Numărați alimentele din fiecare categorie. De exemplu, un sandwich cu șuncă, cașcaval, maioneză, salată și roșii se numără astfel: o masă de carne, o masă de lactate, două de pâine, una de legume și una de „Altele”.



Răspunde la următoarele întrebări:

- Ai avut numărul corespunzător de mese din fiecare grup de alimente?
- Piramida ta este colorată în totalitate?
- Câte zone din cele 17 ale piramidei au rămas albe?
- Câte mese din categoria „Altele” ai avut?

Hartă preluată de la Explorări Nutriționale
www.nutritionexplorations.org*

Mic dejun:
Prânz:
Cina:
Gustări:
Altele: