

# Journal alimentaire

Nom de l'enfant \_\_\_\_\_ Âge de l'enfant \_\_\_\_\_

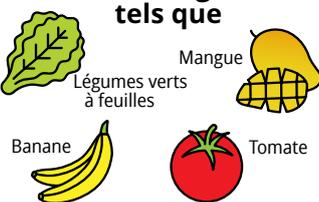
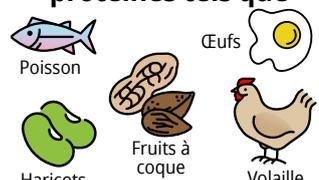
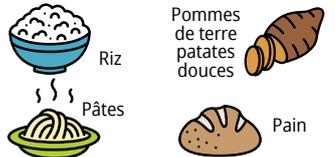
Ce document vous permet de noter les aliments que votre enfant consomme. Vous pouvez l'utiliser pour suivre vos progrès vers une alimentation plus saine pour votre enfant. Vous pouvez en obtenir des exemplaires supplémentaires auprès de la Société de Secours de votre unité.

## CHAQUE LIGNE CORRESPOND À UN JOUR

Le premier jour, notez chaque aliment que votre enfant a mangé pendant la journée. Inscrivez l'aliment dans l'espace correspondant pour indiquer quel type d'aliment votre enfant a consommé.

### La ligne jaune présente un exemple montrant comment remplir le tableau

- Un enfant a mangé du riz le matin. Le riz est une **céréale**. Le parent a écrit « riz » dans la colonne **Céréales et féculents** pour ce jour-là.
- Plus tard dans la journée, l'enfant a mangé une banane et un œuf. Le parent a écrit « banane » sous **Fruits et légumes** pour ce jour-là. Le parent a aussi écrit « œuf » sous **Aliments protéinés**.
- L'enfant a mangé du riz pour le dîner. Le parent a de nouveau écrit « riz » sous **Céréales et féculents**.

	<b>Fruits et légumes tels que</b> 	<b>Poisson et autres aliments protéinés tels que</b> 	<b>Céréales et féculents tels que</b> 
<b>Exemple de journée</b>	banane	œuf	riz riz
<b>Date du jour 1 :</b>			
<b>Date du jour 2 :</b>			
<b>Date du jour 3 :</b>			
<b>Date du jour 4 :</b>			

Combien de jours votre enfant a-t-il mangé des fruits ou des légumes ?

Combien de jours votre enfant a-t-il mangé des aliments protéinés ?

Qu'allez-vous faire pour améliorer l'alimentation de votre enfant ?