

Ficha n.º 3

meu diário alimentar



Que comeste ontem? Lembras-te?

Observa o exemplo e preenche a ficha em branco.

Atenção: tudo conta, mesmo metade de uma maçã ou três batatas fritas.

O QUE COMI ONTEM	Cereais, batatas, arroz, pão	Frutas	Sopa	Vegetais	Carne, peixe, ovos	Leite, lacticínios	Gorduras	Açúcar
• Pequeno-almoço								
• Entre o pequeno-almoço e o almoço								
• Almoço								
• Entre o almoço e o jantar								
• Jantar								
• Espaço/ambiente físico								
• Antes de deitar								