

JOURNAL ALIMENTAIRE

DE _____

Utilise ce journal alimentaire pour garder une trace de tes collations à l'école ! Pense à.. :

- Odeur : Sentez votre en-cas, a-t-il une odeur sucrée ? Savoureux ? Terreux ?
- Sensation : Tenez votre en-cas dans votre main, est-il mou ou dur ? Est-il moelleux ou rugueux ?
- Regardez : Que remarquez-vous ? Quelle est sa couleur ? Quelle est sa forme ?
- Goût : Est-il sucré ou salé ? Aigre ou salé ? Se modifie-t-il au fur et à mesure que l'on mâche ?

Défi : n'utilisez pas le nom de l'aliment lorsque vous le décrivez !

Dessine ton goûter !

Mon goûter est un :



Fruits



Légumes



Céréales
complètes



Protéines

Mon goûter a une odeur de.. : _____

Mon goûter ressemble à.. : _____

Mon goûter se présente comme suit : _____

Mon goûter a le goût de.. : _____

Dessine ton goûter !

Mon goûter est un :



Fruits



Légumes



Céréales
complètes



Protéines

Mon goûter a une odeur de.. : _____

Mon goûter ressemble à.. : _____

Mon goûter se présente comme suit : _____

Mon goûter a le goût de.. : _____

Dessine ton goûter !

Mon goûter est un :



Fruits



Légumes



Céréales
complètes



Protéines

Mon goûter a une odeur de.. : _____

Mon goûter ressemble à.. : _____

Mon goûter se présente comme suit : _____

Mon goûter a le goût de.. : _____

Dessine ton goûter !

Mon goûter est un :



Fruits



Légumes



Céréales
complètes



Protéines

Mon goûter a une odeur de.. : _____

Mon goûter ressemble à.. : _____

Mon goûter se présente comme suit : _____

Mon goûter a le goût de.. : _____

Dessine ton goûter !

Mon goûter est un :



Fruits



Légumes



Céréales
complètes



Protéines

Mon goûter a une odeur de.. : _____

Mon goûter ressemble à.. : _____

Mon goûter se présente comme suit : _____

Mon goûter a le goût de.. : _____