

CONFECTIONNE TON PROPRE DÎNER

Nom: _____

Pour commencer

1. Pense à un dîner que tu aimerais manger. Écris le nom de ce dîner dans l'espace prévu ci-dessous.
2. Inspire-toi des aliments présentés dans le Guide de la boîte à lunch pour te confectionner un dîner que tu prendrais plaisir à manger. Si tu remarques que des aliments ou des boissons que tu aimes ne figurent pas dans la liste, tu peux les ajouter.
 - A. Quels types de légumes et de fruits aimerais-tu avoir dans ton dîner? Écris au moins deux noms d'aliment dans l'espace ci-dessous.
 - B. Quel type d'aliments à grains entiers aimerais-tu avoir dans ton dîner? Écris au moins un nom d'aliment dans l'espace ci-dessous.
 - C. Quels types d'aliments protéinés aimerais-tu avoir dans ton dîner? Écris au moins deux noms d'aliment dans l'espace ci-dessous.
 - D. Quel type de sauces ou d'accompagnements aimerais-tu avoir dans ton dîner? Écris leur nom dans l'espace ci-dessous.



Le nom de mon dîner est : _____

3. Représente chaque aliment de ton dîner à l'aide d'un dessin ou d'une image (ci-dessous), puis fais la même chose pour ton dîner (à droite).

Voici ce qu'il y a dans mon dîner

DEUX TYPES DE
LÉGUMES ET DE FRUITS

UN TYPE D'ALIMENT
À GRAINS ENTIERES

DEUX TYPES
D'ALIMENTS PROTÉINÉS

--	--	--	--

SAUCES ET ACCOMPAGNEMENTS : _____

Mon dîner ressemble à ça

