

# Faz aqui o teu Registo Semanal da alimentação

Pinta diariamente, em cada retângulo, a(s) bolinha(s) correspondente(s) ao que comes e bebes.

	NOME						DATA —. —. —.	
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁB.	DOM.	
Tomei o pequeno-almoço ● em casa ●	—. —. —.	—. —. —.	—. —. —.	—. —. —.	—. —. —.	—. —. —.	—. —. —.	
Merendei a meio da manhã ●								
Comi sopa de legumes ao almoço ●								
Comi peixe ● / carne ● no 2.º prato do almoço								
Comi salada/legumes no 2º prato do almoço ●								
Bebi água ao almoço ●								
Lanchei a meio da tarde ●								
Comi sopa de legumes ao jantar ●								
Comi peixe ● / carne ● no 2.º prato do jantar								
Comi salada/legumes no 2º prato do jantar ●								
Bebi água ao jantar ●								
Comi antes de dormir ●								
Comi 1 ●, 2 ●●, 3 ●●● ou 4 ●●●● peças de fruta								
Comi bolo ●, gelado ●, doces ● ou guloseimas ●								
Bebi 1 ●, 2 ●● ou mais ●●● copos de refrigerante/sumo								
Comi batatas fritas ●, tiras de milho ● ou outros salgados ●								
Comi piza ●, hambúrguer ● ou outro tipo de <i>fast-food</i> ●								