

Fiche de travail sur la nutrition

Jardiner en classe - Potager (portion d'une tasse)	Glucides (sucre)	Total des matières grasses	Fibres	Sodium (sel)	Vitamine C	Est-ce qu'il s'agit d'une collation ou d'un repas sain?
Haricots verts						
Tomates						
Chou frisé						
Radis						

Autres choix alimentaires	Glucides (sucre)	Total des matières grasses	Fibres	Sodium (sel)	Vitamine C	Est-ce qu'il s'agit d'une collation ou d'un repas sain?
1 barre de chocolat						
1 barre granola						
1 canette de Coca-Cola						
1 petit sac de croustilles						
1 portion de craquelins						