

# SCHEDA SETTIMANALE DI MONITORAGGIO DEI PASTI

Con una X andiamo a segnare sulla tabella ogni porzione mangiata di ciascuna famiglia di cibi.

Al termine del monitoraggio controlliamo come mangiamo rispetto alla piramide ideale riportata nel pieghevole.



	FRUTTA E VERDURA	CEREALI	LATTE E YOGURT	CARNE, PESCE, UOVA, FORMAGGIO, LEGUMI	CONDIMENTI	DOLCI
LUNEDÌ						
MARTEDÌ						
MERCOLEDÌ						
GIOVEDÌ						
VENERDÌ						
SABATO						
DOMENICA						

