

# Mon Aventurier Revue Nutrition et Santé



Journal de santé de la semaine de sept jours.

Mon nom: \_\_\_\_\_

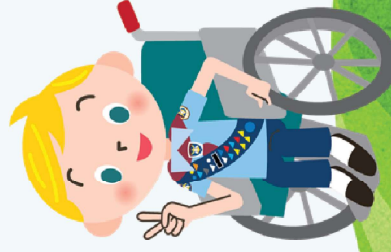
Nom de mon club : \_\_\_\_\_

North American Division - Adventurer Ministry



## Instructions

- Signez l'engagement de santé des aventuriers
- Imprimez et gardez une trace pendant une semaine.
- Parle de ce que ta dévotion t'a appris.
- Écrivez ce que vous avez mangé chaque jour.
- Encerclez les activités physiques à faire ce jour-là.
- Créez votre assiette saine.
- Partagez-le avec les autres membres de votre club.



# Adventurer Health Pledge Card



Je fais un engagement aujourd'hui  
 Devant tous mes amis  
 honorer Dieu mon Créateur  
 avec les choix que je fais.



Je m'engage à rester en bonne santé et propre  
 grâce à l'exercice, à la nourriture et à une bonne  
 hygiène.



Je prie pour la direction de Dieu  
 pour garder ses dix commandements.  
 Que la Bible soit une lumière sur mon chemin  
 Et que ta Parole soit écrite dans mon cœur.

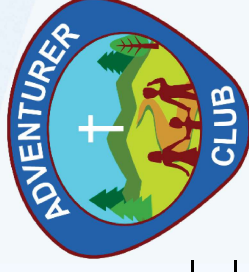
Je, \_\_\_\_\_ prenez cet engagement en matière  
 de santé aujourd'hui.

Date: \_\_\_\_\_

# Journal de santé des Aventuriers Jour 1 : dimanche



Mon journal de dévotion



Nombre de portions que je mange aujourd'hui :

Des fruits	Légumes	Céréales	Laitiers	Protéine	Eau

Ce que j'ai mangé  
 aujourd'hui :

---



---



---



---

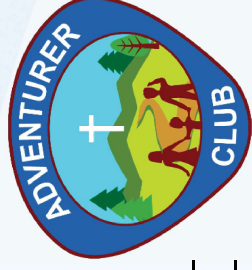
Comment j'ai fait de l'exercice aujourd'hui :


# Journal de santé des Aventuriers

## Jour 1 : Lundi



Mon journal de dévotion



Nombre de portions que je mange aujourd'hui :

Des fruits	Légumes	Céréales	Laitiers	Protéine	Eau

Comment j'ai fait de l'exercice aujourd'hui :


Ce que j'ai mangé aujourd'hui :

---



---



---



---



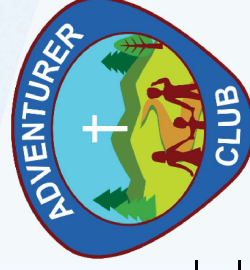
---

# Journal de santé des Aventuriers

## Jour 1 : Mardi



Mon journal de dévotion



Nombre de portions que je mange aujourd'hui :

Des fruits	Légumes	Céréales	Laitiers	Protéine	Eau

Comment j'ai fait de l'exercice aujourd'hui :


Ce que j'ai mangé aujourd'hui :

---



---



---



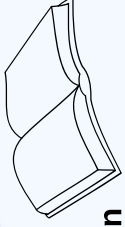
---



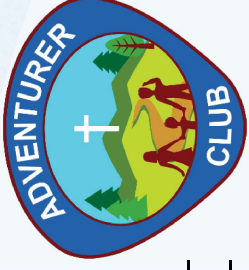
---

# Journal de santé des Aventuriers

## Jour 1 : Mercredi



Mon journal de dévotion



Nombre de portions que je mange aujourd'hui :

Des fruits	Légumes	Céréales	Laitiers	Protéine	Eau

Ce que j'ai mangé aujourd'hui :

---



---



---



---



---

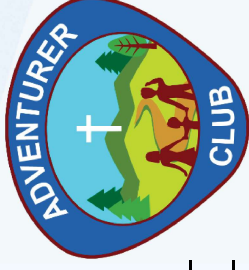
Comment j'ai fait de l'exercice aujourd'hui :


# Journal de santé des Aventuriers

## Jour 1 : Jeudi



Mon journal de dévotion



Nombre de portions que je mange aujourd'hui :

Des fruits	Légumes	Céréales	Laitiers	Protéine	Eau

Ce que j'ai mangé aujourd'hui :

---



---



---



---



---

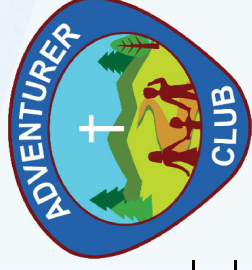
Comment j'ai fait de l'exercice aujourd'hui :


# Journal de santé des Aventuriers

## Jour 1 : Vendredi



Mon journal de dévotion



Nombre de portions que je mange aujourd'hui :

Des fruits	Légumes	Céréales	Laitiers	Protéine	Eau

Comment j'ai fait de l'exercice aujourd'hui :


Ce que j'ai mangé aujourd'hui :

---



---



---



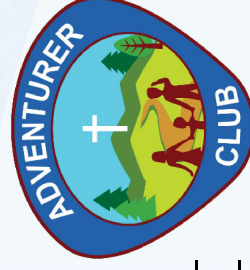
---

# Journal de santé des Aventuriers

## Jour 1 : Samedi



Mon journal de dévotion



Nombre de portions que je mange aujourd'hui :

Des fruits	Légumes	Céréales	Laitiers	Protéine	Eau

Comment j'ai fait de l'exercice aujourd'hui :


Ce que j'ai mangé aujourd'hui :

---



---

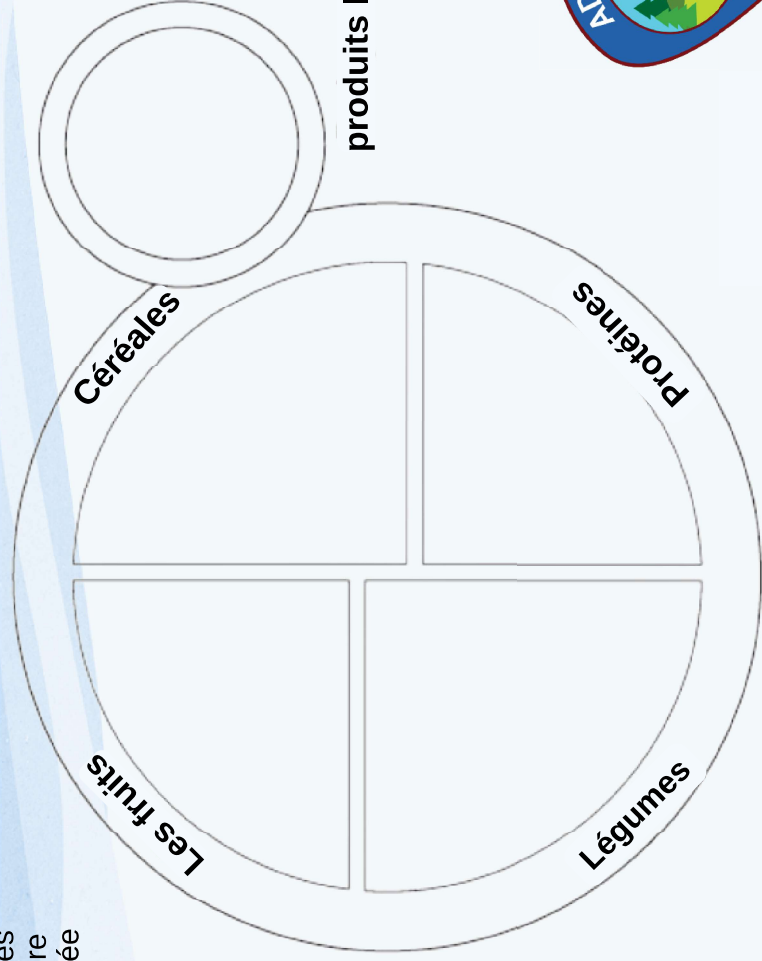


---



---

Dessinez ou collez des photos de la nourriture que vous avez mangée cette semaine.



# Adventurer - Diario de Nutrición y Salud Recursos

- <https://www.myplate.gov/life-stages/kids>
- <https://i.pinimg.com/originals/0b/2a/6e/0b2a6e0ec8e95f333f488041246e534d.jpg>
- <https://www.faithfinders.com/books> AdventSource: Celebration Healthy Inside Out! This book is available in pdf format to download.



lo fin

