CARNET DE VIE Mode d'emploi

Aide-toi du tableau des intensités pour remplir ces cases

Mes activités et dépenses

Lundi 15 janvier

Ma journée alimentaire

HEURES ?	ACTIVITES	INTENSITE (0, X, XX)	REPAS ET GRIGNOTAGE ?	QUOT ?	COMMENTAIRES...
06h	Lever				
07h	Trajet école à pied 10 mn	X	Petit déjeuner		
08h	Assis en classe 2	0			
09h	Récréation : jeux avec copains 20mn	X	Déjeuner		
10h	Assis en classe 2 heures	0			
11h	Cantine 25 mn	0			
12h	Sport à l'école : Endurance et rugby 2 heures	XX	Gouter		
13h	Trajet maison à pied 10 mn	X			
14h	Télévision 45 mn	0			
15h	Devoirs 45 mn	0			
16h	Télévision 2 heures 30	0	Dîner		
17h	Coucher				
18h					
19h					
20h					
21h					
22h					

Indique le jour et la date

Note ce que tu as fait, où, avec qui et le temps passé

Note les remarques que tu peux faire sur ton repas et tes sensations

Indique ce que tu manges et ce que tu bois. Pour ne rien oublier, aide-toi du tableau ci-dessous. N'oublie pas grignotage !!!

Tableau des intensités		
Intensité	Niveaux d'activités	Types d'activités
0	Activités sédentaires	Télévision, ordinateur, jeux vidéo Lecture, assis en classe, assis à la récréation
*	Activités physiques	Marche, monter les escaliers, se balader, promener le chien, jeux d'extérieur, jeux à la récréation
**	Activités physiques et sportives	Marche rapide, vélo, danse, roller, piscine, jeux de ballons collectifs (football, basket-ball, rugby...), sport de combat (judo, karaté...), tennis

Tableau Journée alimentaire	
Nature des aliments	<p>Lait en poudre, liquide, entier, demi-écrémé; yaourt et fromage blanc : nature, sucré, aromatisé; viande, poisson : à préciser ainsi que le morceau (rôti de porc, cuisse de poulet, filet de lieu; pain, biscotte : blanc, complet, pain de mie; légumes crus, cuits, en conserve, surgelés; fruits frais (pomme, poire, pêche ...), cuits, au sirop, compote; jus de fruits frais, en bouteille, sucrés ou non; huile : huile d'olive, huile d'arachide; margarine, beurre : ordinaire, allégée</p>
Quantités	<p>soit en poids : 30 g... ; soit en cuillère à café (c à c), à soupe (c à s) rases ou bombées ; soit en verre, tasse, bol, louche ; soit à l'unité ou fraction d'unité (1/4 baguette, 1/8 camembert, 2 yaourts ...); Le nombre de fois servies</p>