

# Carnet de vie



## Alimentation



Prénom:

Nom:



Nom:

Prénom:



## Mea activités



# Carnet de vie



### Comment remplir mon carnet ?

**Jour**

Indique le jour et la date.

Exemple : *Lundi 1<sup>er</sup> janvier 2016*

**Repas & autre**

Dans cette colonne sont indiqués les repas de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner). Entoure l'heure à laquelle tu manges. Si tu manges entre les repas, n'oublie pas de le préciser.

**Quoi ?**

Note dans cette colonne tout ce que tu manges et ce que tu bois. Décris tes aliments et la quantité consommée. Pour cela, tu peux t'aider du tableau ci-dessous et de l'exemple ci-contre :

Quantité
... (x3, x2, x1)
Soit en fraction d'unité (1/2, 1/3, 1/4, 1/8, 1/10)
Soit en fraction décimale (0,5, 0,25, 0,1)
Soit en grammes, kilogrammes, litres, centilitres, millilitres
Soit avec un schéma assiette
Soit en cuillère à café (c) à soupe (s), tasse ou bûche
Soit en verre, tasse, bol, louche...

**Commentaires**  
(où, avec qui, ressenti)

Note dans cette colonne le lieu où tu prends tes repas, avec qui, en combien de temps, ainsi que les remarques que tu peux faire sur ton repas et tes sensations.



### Comment remplir ma semaine d'activité?

Pour chaque jour de la semaine, note tes activités en face de l'heure correspondante en précisant leur durée. Voici quelques exemples pour t'aider à remplir ton semainier :

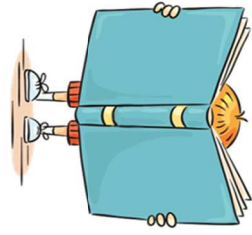
Niveaux d'activités	Types d'activités
Activités physiques	Se balader, promener le chien, jeux d'extérieur, jeux à la récréation...
Activités sportives	Vélo, danse, rollers, piscine, jeux de ballon (foot, basket, rugby...), sport de combat (judo, karaté...), tennis...
Autres activités	Télévision, ordinateur, jeux vidéos, lecture, assis en classe, assis à la récréation...

**Lundi**

6h Lever  
7h Trajet à l'école à pied (10 min)  
8h Assis en classe (2h)  
9h Récréation, jeux avec les copains  
10h (20 min)  
11h Cantine (30 min)  
12h  
13h  
14h Sport à l'école, basket (2h)

**Mardi**

15h  
16h Trajet maison à pied (10 min)  
17h Télévision (1 h)  
18h Promener le chien (30 min)  
19h Devoirs (45 min)  
20h  
21h Tablette, téléphone portable (2 h)  
22h Coucher  
... Jeux vidéos (1 h)



**Dimanche**

10h Jardinage (30 min)  
14h Piscine en famille (1 h)  
16h Cuisiner un gâteau (2 h)  
18h Jeux vidéos (1 h)  
21h Lecture (1 h)



# Mon exemple de journée alimentaire

## Jour 0 : Lundi 1<sup>er</sup> janvier 2016



Repas & autre	Quoi ?	Commentaires (ou, avec qui, ressentir)
6h		
7h <b>petit déjeuner</b>	1 bol de chocolat au lait ½ écrémé, 2 tranches de pain + beurre	Devant la télé, seul
8h		
9h		
10h		Très faim à la récré
11h		
12h <b>Déjeuner</b>	1 cuisse de poulet + Assiette de frites (x2) + 1 yaourt à la fraise + 1 verre d'eau	A la cantine avec mes copains
13h		
14h		
15h		
16h <b>Goûter</b>	1 petit bouteille d'eau 2 tranches de brioche	Pendant le sport
17h		
18h		
19h		
20h <b>Diner</b>	1 part d'omelette + 1 salade + 1 danette au chocolat + 2 verres d'eau	Dans la cuisine, en famille
21h		
22h <b>Grignotage</b>	3 gâteaux au chocolat	Devant un film
...		

# Mon exemple de semaine d'activités



Activité	Heure
Lever	6h
Trajet à l'école à pied (10 min)	7h
Assis en classe (2h)	8h
Récreation, jeux avec les copains (20 min)	10h
Cantine (30 min)	12h
Sport à l'école, basket (2h)	14h
Trajet vers la maison en voiture (5 min)	16h
Devoirs (1h)	17h
Vélo avec mon frère (1h)	18h
Television et tablette (1h 30)	20h
Coucher	22h
...	...
Lever	6h
Trajet à l'école à pied (10 min)	7h
Assis en classe (2h)	8h
Récreation, jeux avec les copains (20 min)	10h
Cantine (30 min)	12h
Assis en classe (2h)	14h
Trajet maison à pied (10 min)	16h
Television (1h)	17h
Promener le chien (30 min)	18h
Devoirs (45 min)	19h
Tablette, téléphone portable (2h)	21h
Coucher	22h

Activité	Heure
Lever	6h
Jardinage (30 min)	9h
Piscine en famille (1h)	11h
Cuisiner un gâteau (2h)	13h
Jeux vidéos (1h)	15h
Lecture (1h)	17h
Coucher	22h

Dimanche

# Ma journée alimentaire

Jour 1 :



Repas & autre	Quoi ?	Commentaires (où, avec qui, ressenti)
6h		
7h		
8h	Petit déjeuner	
9h		
10h		
11h		
12h	Déjeuner	
13h		
14h		
15h		
16h	Goûter	
17h		
18h		
19h	Diner	
20h		
21h		
22h		
...		

# Ma semaine d'activités



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
6h			
7h			
8h			
9h			
10h			
11h			
12h			
13h			
14h			
15h			
16h			
17h			
18h			
19h			
20h			
21h			
22h			
...			

# Ma journée alimentaire

Jour 2 :



Commentaires (où, avec qui, ressenti)

Quoi ?

Repas & autre

6h  
7h petit déjeuner  
8h déjeuner  
9h  
10h  
11h  
12h Déjeuner  
13h  
14h  
15h  
16h Goûter  
17h  
18h  
19h Diner  
20h  
21h  
22h  
...

Vendredi

Samedi

Dimanche



6h  
7h  
8h  
9h  
10h  
11h  
12h  
13h  
14h  
15h  
16h  
17h  
18h  
19h  
20h  
21h  
22h  
...

# Ma journée alimentaire

Jour 3 :



Repas & autre

6h

7h

petit  
déjeuner

9h

10h

11h

12h Déjeuner

13h

14h

15h

16h

Goûter

17h

18h

19h

Diner

20h

21h

22h

...

Commentaires (ou,  
avec qui, ressenti)

Quoi ?

Expression libre



# Expression libre



# Ma journée alimentaire

Jour 4 :



Quoi ?

Repas & autre

6h  
7h  
8h petit déjeuner  
9h  
10h  
11h  
12h Déjeuner  
13h  
14h  
15h  
16h Goûter  
17h  
18h  
19h Diner  
20h  
21h  
22h  
...

Commentaires (où, avec qui, ressenti)



# Ma journée alimentaire

Jour 5 :



Repas & autre

6h

7h

petit

déjeuner

9h

10h

11h

12h Déjeuner

13h

14h

15h

16h

Goûter

17h

18h

19h

Diner

20h

21h

22h

...

Quoi ?

Commentaires (ou,  
avec qui, ressentir)



# Ma journée alimentaire

Jour 6 :



Repas & autre

6h

7h

petit

déjeuner

9h

10h

11h

12h Déjeuner

13h

14h

15h

16h

Goûter

17h

18h

19h

Diner

20h

21h

22h

...

Quoi ?

Commentaires (ou,  
avec qui, ressentir)

