

SEMAINIER ALIMENTAIRE

Prénom :
Nom:
Date:

DANS MA JOURNÉE... LUNDI

INSCRIS TOUT CE QUE TU AS MANGÉ
PENDANT LE REPAS, EN NOTANT
BIEN LES QUANTITÉS

(EX: 3 CUILLÈRES DE RIZ,
1 PART DE TARTE...)

INDIQUE SI TU AS PRIS TON REPAS DEVANT UN ÉCRAN (TÉLÉVISION, TÉLÉPHONE TABLETTE)

INDIQUE S'IL T'EST ARRIVÉ

DE MANGER EN DEHORS

DES REPAS PRINCIPAUX ••



PETIT-DÉJEUNER

□ OUI □ NON COMPOSITION :

ÉCRAN: □ OUI □ NON

GOÛTER

□ OUI □ NON

COMPOSITION:

ÉCRAN: □ OUI □ NON

GRIGNOTAGE:

LE JOUR: □ NON □1 FOIS □ PLUSIEURS FOIS

LA NUIT: NON OUI

DÉJEUNER

OUI NON

Î ÉCRAN: □OUI □NON

PETIT Mode d'emploi Pour le remplir

PENSE AUSSI À NOTER SI TU T'ES RESSERVI AU COURS DU REPAS

POUR LE DÎNER, SOULIGNE LE PLAT S'IL S'AGIT ... D'UN PLAT DU COMMERCE

INDIQUE LE TEMPS Qu'IL T'A FALLU POUR MANGER

DÎNER

□ OUI □ NON

COMPOSITION:

ÉCRAN: □ OUI	□NON
DURÉE DU REPA	S -

☐ 15-20 ☐ + de 20 min

BOISSON SUCRÉE: □ 0 VERRE □ 1 VERRE (jus, soda, sirop...) □ PLUSIEURS VERRES



PETIT-DÉJEUNER OUI NON COMPOSITION:	DÉJEUNER OUI NON COMPOSITION:	GOÛTER OUI NON COMPOSITION:	DÎNER OUI NON COMPOSITION:
ÉCRAN: OUI NON	ÉCRAN: OUI NON	ÉCRAN: OUI NON	ÉCRAN: OUI NON
MARDI	ANS MA JOURNÉE DISSON SUCRÉE: 0 VERRE 0 VERRE	GRIGNOTAGE: LE JOUR: NON 1 FOIS PLUSIEURS FOIS	DURÉE DU REPAS : 0-5
(ju	s, soda, sirop) □ PLUSIEURS VERRES	LA NUIT: NON DOUI	
PETIT-DÉJEUNER OUI NON COMPOSITION:	DÉJEUNER OUI NON COMPOSITION:	GOÛTER OUI NON COMPOSITION:	DÎNER OUI NON COMPOSITION:

MERCREDI

ÉCRAN: □ OUI □ NON

DANS MA JOURNÉE...

BOISSON SUCRÉE : □ 0 VERRE □ 1 VERRE (jus, soda, sirop...) □ PLUSIEURS VERRES

ÉCRAN: □ OUI □ NON

GRIGNOTAGE:

LE JOUR: □ NON □ 1 FOIS □ PLUSIEURS FOIS

ÉCRAN: OUI NON

LA NUIT: NON OUI

ÉCRAN: □OUI □NON DURÉE DU REPAS: □ 0-5 □ 5-10 □ 10-15 □ 15-20 □ + de 20 min

PETIT-DÉJEUNER OUI NON COMPOSITION:	DÉJEUNER OUI NON COMPOSITION:	GOÛTER OUI NON COMPOSITION:	DÎNER OUI NON COMPOSITION:
ÉCRAN: OUI NON	ÉCRAN: OUI NON	ÉCRAN: OUI NON	ÉCRAN : □OUI □NON
JEUDI	ANS MA JOURNÉE DISSON SUCRÉE: □ 0 VERRE □ 1 VERRE	GRIGNOTAGE: LE JOUR: NON 1 FOIS PLUSIEURS FOIS	DURÉE DU REPAS :
	us, soda, sirop) □ PLUSIEURS VERRES	LA NUIT: NON DOUI	
PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
□ OUI □ NON	□ OUI □ NON	□ OUI □ NON	OUI NON
COMPOSITION:	COMPOSITION:	COMPOSITION:	COMPOSITION:

VENDREDI

ÉCRAN: □ OUI □ NON

DANS MA JOURNÉE...

BOISSON SUCRÉE: □ 0 VERRE □ 1 VERRE (jus, soda, sirop...) □ PLUSIEURS VERRES

ÉCRAN: □OUI □NON

GRIGNOTAGE:

ÉCRAN: OUI NON

LE JOUR: □ NON □ 1 FOIS □ PLUSIEURS FOIS

LA NUIT: NON DOUI

COMPOSITION: ÉCRAN: □OUI □NON DURÉE DU REPAS: □0-5 □5-10 □10-15 □15-20 □+ de 20 min

PETIT-DÉJEUNER OUI NON COMPOSITION:	DÉJEUNER OUI NON COMPOSITION:	GOÛTER OUI NON COMPOSITION:	DÎNER OUI NON COMPOSITION:
ÉCRAN: OUI NON	ÉCRAN: OUI NON	ÉCRAN: OUI NON	ÉCRAN: OUI NON
SAMEDI BO	ANS MA JOURNÉE DISSON SUCRÉE: \$\text{\$\exitt{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\text{\$\}\$}}}}}}}}}}}}		DURÉE DU REPAS : 0-5
(ju	us, soda, sirop) PLUSIEURS VERRES	LA NUIT: NON OUI	
PETIT-DÉJEUNER OUI NON COMPOSITION:	DÉJEUNER OUI NON COMPOSITION:	GOÛTER OUI NON COMPOSITION:	DÎNER OUI NON COMPOSITION:



	DÉJEUNER
[□ OUI □ NON
C	COMPOSITION:
ÉC	RAN: DOUI DNON

☐ PLUSIEURS VERRES





(jus, soda, sirop...)



