



Nom :

Prénom :



A quoi sert ce carnet « Autour de mes repas »?

Pendant trois jours, tu vas pouvoir noter dans ce carnet ce que tu manges mais surtout tu vas apprendre à écouter ton corps pour décrire ce que tu ressens.

Note bien ces sensations de faim, de satiété et d'envie de manger.

Elles vont te permettre, avec ton médecin, de trouver des solutions pour éviter de grignoter.

Comment remplir le carnet?

- Choisis 2 jours qui se suivent dans une même semaine et 1 jour de week-end.
- Pour une journée où tu es à l'école, essaie de bien te concentrer pour te souvenir de ce que tu as mangé mais surtout de ce que tu as ressenti.
- o *Si tu ne veux pas emporter ton carnet, note les choses importantes sur une feuille et prends un moment à ton retour à la maison pour remplir ton carnet en récapitulant ta journée.*
 - Quelques indications :
 - ✓ Colonne 1 : N'oublie pas de noter la date
 - ✓ Colonne 2 : Si tu as mangé seul ou devant la télé ou ton ordinateur note-le.
 - ✓ Colonne 3 : Si tu bois de l'eau, si tu manges un petit bonbon ou un chewing-gum, n'oublie pas de le noter.
 - ✓ Colonne 4 : Evalue ta sensation de faim :
 - pas du tout faim : 1
 - très très faim : 10
 - ✓ Colonne 5 : Evalue comment tu es rassasié
 - 1 : pas assez
 - 2 : juste bien
 - 3 : trop
 - ✓ Colonne 6 : Tu as eu envie de manger dans la journée mais tu n'as rien mangé :
 - Note quand, où tu étais, ce que tu faisais.
 - ✓ Ligne verte en bas du tableau :

Note tes activités physiques de la journée, par exemple : marche pour aller à l'école ou promener ton chien, jeux à la récréation, danse si tu es allé à une fête, jeux sur la plage, etc....

Si tu n'as pas eu envie de bouger, que tu as préféré regarder la télé ou jouer aux jeux vidéo, n'hésite pas à le noter.