

Carnet de bord

*Tout d'abord : quatre règles, qui sont à respecter **impérativement** :*

1. **Aucun aliment n'est interdit.**
2. **Les repas sont les mêmes pour tous.**
3. **Il n'y aura plus de boissons sucrées ou aromatisées à la maison pour personne (soda, jus de fruits, avec ou sans sucre, sirop, ...), sauf pour des événements festifs (fêtes, visites, etc.), quand tout le monde peut en consommer !**
4. **Mais il y aura des fruits, de préférence de saison, adaptés aux goûts de tous.**

Quelques conseils pour remplir ce questionnaire :

1. concernant les aliments : il faut vraiment tout marquer, et cela tout de suite après la prise d'aliments. Il est bien probable que tu vas perdre un peu de poids en remplissant ce questionnaire, c'est important que tu puisse te rendre compte toi-même comment tu as fait.
2. concernant les loisirs : il ne s'agit pas forcément d'une activité sportive, mais de l'activité qui a marqué ta journée : ça peut-être une sortie avec des amis, comme la lecture d'un roman, la peinture ou même des jeux vidéo.

1. jour

Date :

Jour de semaine:

POIDS :.....

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

2. jour

Date :

Jour de semaine:

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

Date : **3. jour**
Jour de semaine:

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

4. jour

Date :

Jour de semaine:

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

Date : **5. jour**
Jour de semaine:

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

Date : **6. jour**
Jour de semaine:

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

7. jour

Date :

Jour de semaine:

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

8. jour

Date :

Jour de semaine:

POIDS.....

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

9. jour**Date :****Jour de semaine:****ALIMENTATION**

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

10. jour
Date : **Jour de semaine:**

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

11. jour

Date :

Jour de semaine:

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

Date : **12. jour**
Jour de semaine:

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

13. jour

Date :

Jour de semaine:

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

14. jour

Date :

Jour de semaine:

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

Date : **15. jour** **Jour de semaine:** **POIDS**

ALIMENTATION

Heure	Consommations : Aliments, boissons ; quantités (en portions, tranches, verres, etc)	Circonstances : Ou ? Comment ? (ex. : seul, avec amis)

LOISIRS

Heure	Durée	LOISIRS	Plaisir (beaucoup, moyen, peu)

INACTIVITE

Durée		Plaisir (beaucoup, moyen, peu)
	TV	

Merci d'avoir rempli ton « Carnet de bord » !