



Indice bien-être :
 Je me sens confortable
 et heureux après le repas.
 Je bois avant d'avoir soif
 Je me sens en forme,
 Pas de coup de pompe
 Immédiat ou réactionnel.

Ecoute ton corps ! C'est trop bon de se sentir bien ! (avec AKTINA asbl et P Marcoux diététicienne spécialiste de l'approche sensorielle)

Ecris ici ce que tu as mangé et bu ce matin ? Quoi et Combien ? Indique les quantités de nourriture dans l'unité de ton choix :
 gramme, litre, centimètre, bol, verre, cuillère à soupe ou à café, tranche, paquet, etc.

- **Précise bien le type de pain blanc ou complet, ou autre féculent raffiné ou complet :**

- **La/les garnitures (ex fromage, confiture, beurre) :**

- **Céréales + nom, biscuits +nom, autres:**
- **Ta boisson :**

As-tu réellement le temps de manger OUI/NON Si tu sautes ton repas, indique combien de fois/ semaine

As-tu bien dormi
 cette nuit ?



Entoure ce qui te correspond	Comment te sens-tu juste après le repas ?	Confortable /lourd	Trop mangé/ sensation de gras en bouche / digestion difficile/ mal au ventre/ estomac qui tire	Plaisir satisfait Plaisir insatisfait	Encore faim / gargouillis/ crampes	Encore soif langue sèche/ mal de tête/ taches dans les yeux
	Comment vas-tu à l'école ?	A pied/ En vélo Autres	Combien de temps mets tu ?	Manges-tu parfois durant le trajet OUI/NON		
	Au début de la journée de cours	En forme/ fatigué	Difficile de me concentrer /pas en forme Je suis dans mes pensées	Envie de dormir/ je baille/ /mes yeux se ferment	Envie de bouger/ Nerveux, agité	Pas faim - Petite – Moyenne – Grande - Faim J'ai soif
	Entre les cours indique si tu as bu ou mangé, quoi et combien					
	Qu'as-tu fait durant la récré de 10h ? Bougeotte ou Marmotte ?	Parlé/ chanté assis / debout	Pas envie de bouger	Joué /pratiqué un sport Bougé	Etudié pour mes cours	Seul/accompagné
	De 10h20 à 11h10	En forme/ fatigué	Difficile de me concentrer /pas en forme Je suis dans mes pensées	Envie de dormir/ je baille/ /mes yeux se ferment	Envie de bouger/ Nerveux, agité	Pas faim - Petite – Moyenne – Grande – Faim J'ai soif
	Entre les cours indique si tu as bu ou mangé quoi et combien					
	De 11h10 à 12h00	En forme/ fatigué	Difficile de me concentrer/ Pas en forme dans mes pensées	Envie de dormir/ je baille/ /mes yeux se ferment	Envie de bouger/ Nerveux, agité	Pas faim - Petite – Moyenne – Grande - Faim J'ai soif