



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 ?



<b>Entoure ce qui te correspond</b>	<b>Comment te sens-tu juste après le repas ?</b>	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
	<b>Comment vas-tu à l'école ?</b>	A pied/ En vélo Autres	Combien de temps mets tu ?	Manges-tu parfois durant le trajet OUI/NON		
	<b>Au début de la journée de cours</b>	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 - <b>Faim</b> <b>J'ai soif</b>
	Entre les cours indique si tu as bu ou mangé, quoi et combien .....					
	<b>Qu'as-tu fait durant la récré de 10h ?</b> Bougeotte ou Marmotte ?	Parlé/ chanté assis / debout	Pas envie de bouger	Joué /pratiqué un sport Bougé	Etudié pour mes cours	Seul/accompagné
	<b>De 10h20 à 11h10</b>	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 – <b>Faim</b> <b>J'ai soif</b>
	Entre les cours indique si tu as bu ou mangé quoi et combien .....					
	<b>De 11h10 à 12h00</b>	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 - <b>Faim</b> <b>J'ai soif</b>