**Mon pseudo : ……………. Ma mascotte : ……………….Ma semaine de selfood\*. Mes dîners du …………..……au ………………………**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **\*** | Qui a préparé à manger? | Où as-tu pris ton dîner?  ( A la maison, dans quelle pièce? Chez quelqu’un d’autre, famille, amis? A l’extérieur, où?) | Si tu as mangé un produit issu d’un “circuit court” note le et indique sa provenance.  Tu peux aussi noter s’il était brut ou déjà préparé + issu de l’agriculture biologique ou non. | Si tu as mangé un produit issu d’un “circuit long” note les et indique sa provenance. | Dessine le smiley de ton diner. |
| Jour 1 |  |  |  |  |  |
| Jour 2 |  |  |  |  |  |
| Jour 3 |  |  |  |  |  |
| Jour 4 |  |  |  |  |  |
| Jour 5 |  |  |  |  |  |
| Jour 6 |  |  |  |  |  |
| Jour 7 |  |  |  |  |  |

## Consignes

*Tout d'abord, une petite note importante. Il n’y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Il n’y a pas besoin de faire des repas spéciaux ou de changer tes habitudes. Ce qui intéresse l’équipe du projet et tes enseignants, c’est ton quotidien habituel. Tu peux considérer cette enquête comme un jeu ! Fais au mieux, pas de panique !*

1. Chaque soir pendant une semaine complète, je prends une photo au format paysage pour réaliser mon selfood.
2. Avant ou après chaque repas, je remplis le tableau

**3)** Je renomme chaque photo avec mon pseudo suivi du numéro du jour.

**4)** Je donne mon dossier avec mes 7 photos à mon professeur soit par mail, soit je lui apporte sur une clé USB.

**Mais qu’est-ce qu’un selfood ?**

**\*Selfood :** c’est un portait alimentaire. Pour notre enquête, nous souhaitons voir apparaître **tous les aliments** qui ont servi à préparer le **dîner complet** + **la boisson consommée** + **la mascotte** + **les fourchettes** représentant le nombre de personnes présentes avec lesquelles tu as mangé. S’il y a des produits emballés, laisse les boîtes ou paquets sur la photo (sac surgelé, boîte de conserve, paquet de pates…), note si possible (par exemple sur un post-it) les origines des produits (supermarché, marché, magasin de producteur…).

***Merci à toi et à tes parents !***

Année 2017-18

Collège :………………….

Âge : ………. Classe :……………

Tu es : une fille – un garçon

**Et toi, t'as quoi dans ton assiette ?**

**« Selfood »**

**portraits alimentaires**

Semaine du …………….. au ………………..

##### TON PSEUDO\* :

……………………………………………….

**TA MASCOTTE\* :**

……………………………………….



## Dans quel environnement habites-tu ?

Cette semaine, qui dîne avec toi ?

……………………………………………………….

……………………………………………………….

……………………………………………………….

Habites-tu… ?

* Dans un immeuble collectif. Nombre d’étages…
* Dans une maison individuelle.

Est-ce le seul lieu où tu habites ? □ oui □ non

Si non, quel est cet autre lieu ?………………………

Y a-t-il chez toi :

un jardin ? □ oui □ non

un potager ? □ oui □ non

Quels sont les endroits où tu manges chez toi ? …………………………......……………………………

### **Ton ingrédient coup de cœur**

#### Si tu connais / aime une recette qui utilise cet Ingrédient, fais- la nous partager !

Dessine-le

Son nom :………………………………

Son origine : ………………………….

