



CARNET SELFOD



**ET TOI, T'AS QUOI DANS
TON ASSIETTE ?**

TON PSEUDO :

TA MASCOTTE :

LIVRET SUIVI PAR :

COLLÈGE

CLASSE.....



UN MOT D'INTRODUCTION POUR TOI ET LES PERSONNES QUI VIVENT AVEC TOI :

Bonjour !

Nous menons cette année au collège un projet Marguerite visant à sensibiliser les adolescents à l'agriculture et à l'alimentation. Le projet a démarré le, c'est un projet interdisciplinaire mêlant [**indiquer les matières abordées**].

Un des objectifs du projet sera de découvrir [**voir objectif projet**].

Pour cela, nous allons mener une première enquête photographique :

Pendant ... jours consécutifs (tous les midis ou tous les soirs) du au, les élèves de [**classe(s)**] vont réaliser leur autoportrait alimentaire afin d'interroger et de partager leurs habitudes alimentaires. Ces photos de leurs repas seront l'occasion de mettre en scène et de partager différentes problématiques liées à l'alimentation : le plaisir, les émotions, la commensalité, la convivialité, la transmission, l'approvisionnement, les traditions...

Le but n'est pas de juger les habitudes ou les goûts des uns et des autres mais de dégager les particularités de la classe, de montrer la diversité des pratiques, ou au contraire la similitude de vos alimentations...

Cette enquête photographique est aussi réalisée dans d'autres collèges proches de Lyon ainsi que dans d'autres pays pour comparer ces habitudes d'un lieu à un autre et d'un pays à un autre.

Pour que ces photos puissent aider à la sensibilisation d'autres élèves bénéficiant de projets Marguerite (diffusion entre établissements scolaires) ainsi qu'à la valorisation de ces projets : seriez-vous prêts à donner votre accord pour que le Réseau Marguerite utilise ces photos prises par vos enfants ?

OUI NON

Pour en savoir plus sur les projets Marguerite : <https://reseaumarguerite.org/>
Merci beaucoup de votre participation !

Signature des responsables légaux :

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. TU PEUX CONSIDÉRER CETTE ENQUÊTE COMME UN JEU !

- 1) Chaque soir, pendant une semaine complète, je réalise mon selffood avec mon téléphone ou celui de quelqu'un qui vit avec moi. Je conserve bien cette photo.
- 2) Avant ou après chaque repas, je remplis mon carnet à la page du jour correspondant.
- 3) Je réalise une photo d'un objet et une photo d'un ingrédient à faire découvrir (page 10). Je conserve également ces photos.
- 4) J'interroge mon entourage sur une recette familiale et je complète les pages... du carnet.
- 5) A la fin de la semaine, j'entoure avec un coeur mon repas de la semaine préféré.
- 6) J'enregistre ces photos sur clé USB et je les envoie par mail ou Pronote à la personne qui s'occupe de mon livret.

J'ai choisi de faire mes selffood du(date du 1er jour)
au..... (date du 7eme jour)

TRÈS IMPORTANT

Pour notre enquête, nous souhaitons voir apparaître sur la photo :

- le déjeuner ou le dîner complet
- la boisson consommée
- la mascotte
- les fourchettes représentant le nombre de personnes présentes avec lesquelles tu as mangé

AVANT DE COMMENCER, DANS QUEL ENVIRONNEMENT HABITES-TU ?

Fais la liste des personnes qui vivent avec toi cette semaine.
Écris entre parenthèses qui elles sont pour toi.

- -
- -
- -
- -

Dans quelle commune habites-tu ?

A combien de temps de chez toi est le magasin le plus proche ?
.....

Cite les magasins où ta famille a l'habitude de faire ses courses

.....
.....
.....

Habites-tu... ?

- Dans un immeuble collectif. Nombre d'étages.....
- Dans une maison individuelle

Y a-t-il chez toi un jardin ? oui non , un potager ? oui non

Quelles sont les pièces où tu manges chez toi ?

- -
- -

MA SEMMAINE DE SELFOOD



Mes dîners du

.....

.....

au

.....

.....

A green plate with a white dotted border. To the left is a light-colored fork, and to the right is a light-colored knife. Four horizontal dotted lines are drawn across the plate, providing space for writing. The text 'Mes dîners du' is at the top and 'au' is in the middle.

JOUR 1 :

1- Qui a préparé à manger ?

3- Quelle est la nature des ingrédients de ton repas (plusieurs réponses possibles) ?

- Produits frais Produits secs Produits en conserve/en bocal
 Produits congelés Produits locaux Produits de saisons Produits bio

6- Où as-tu pris ton repas ?

- À la maison A l'extérieur : Où ?.....

7- As-tu fait autre chose pendant ton repas ?

- Non Oui, précise (TV, lecture, jeux)
-

9- Qu'as-tu jeté de ton repas ?

- Emballages Restes alimentaires Aucun déchet

10- Quelle est ta foodmood* du jour ? Entoure le smiley correspondant à ton humeur.



JOUR 2 :

1- Qui a préparé à manger ?

3- Quelle est la nature des ingrédients de ton repas (plusieurs réponses possibles) ?

- Produits frais Produits secs Produits en conserve/en bocal
 Produits congelés Produits locaux Produits de saisons Produits bio

6- Où as-tu pris ton repas ?

- À la maison A l'extérieur : Où ?.....

7- As-tu fait autre chose pendant ton repas ?

- Non Oui, précise (TV, lecture, jeux)
-

9- Qu'as-tu jeté de ton repas ?

- Emballages Restes alimentaires Aucun déchet

10- Quelle est ta foodmood* du jour ? Entoure le smiley correspondant à ton humeur.



JOUR 3 :

1- Qui a préparé à manger ?

3- Quelle est la nature des ingrédients de ton repas (plusieurs réponses possibles) ?

- Produits frais Produits secs Produits en conserve/en bocal
 Produits congelés Produits locaux Produits de saisons Produits bio

6- Où as-tu pris ton repas ?

- À la maison A l'extérieur : Où ?.....

7- As-tu fait autre chose pendant ton repas ?

- Non Oui, précise (TV, lecture, jeux)
-

9- Qu'as-tu jeté de ton repas ?

- Emballages Restes alimentaires Aucun déchet

10- Quelle est ta foodmood* du jour ? Entoure le smiley correspondant à ton humeur.



JOUR 4 :

1- Qui a préparé à manger ?

3- Quelle est la nature des ingrédients de ton repas (plusieurs réponses possibles) ?

- Produits frais Produits secs Produits en conserve/en bocal
 Produits congelés Produits locaux Produits de saisons Produits bio

6- Où as-tu pris ton repas ?

- À la maison A l'extérieur : Où ?.....

7- As-tu fait autre chose pendant ton repas ?

- Non Oui, précise (TV, lecture, jeux)
-

9- Qu'as-tu jeté de ton repas ?

- Emballages Restes alimentaires Aucun déchet

10- Quelle est ta foodmood* du jour ? Entoure le smiley correspondant à ton humeur.



JOUR 5 :

1- Qui a préparé à manger ?

3- Quelle est la nature des ingrédients de ton repas (plusieurs réponses possibles) ?

- Produits frais Produits secs Produits en conserve/en bocal
 Produits congelés Produits locaux Produits de saisons Produits bio

6- Où as-tu pris ton repas ?

- À la maison A l'extérieur : Où ?.....

7- As-tu fait autre chose pendant ton repas ?

- Non Oui, précise (TV, lecture, jeux)
-

9- Qu'as-tu jeté de ton repas ?

- Emballages Restes alimentaires Aucun déchet

10- Quelle est ta foodmood* du jour ? Entoure le smiley correspondant à ton humeur.



JOUR 6 :

1- Qui a préparé à manger ?

3- Quelle est la nature des ingrédients de ton repas (plusieurs réponses possibles) ?

- Produits frais Produits secs Produits en conserve/en bocal
 Produits congelés Produits locaux Produits de saisons Produits bio

6- Où as-tu pris ton repas ?

- À la maison A l'extérieur : Où ?.....

7- As-tu fait autre chose pendant ton repas ?

- Non Oui, précise (TV, lecture, jeux)
-

9- Qu'as-tu jeté de ton repas ?

- Emballages Restes alimentaires Aucun déchet

10- Quelle est ta foodmood* du jour ? Entoure le smiley correspondant à ton humeur.



JOUR 7 :

1- Qui a préparé à manger ?

3- Quelle est la nature des ingrédients de ton repas (plusieurs réponses possibles) ?

- Produits frais Produits secs Produits en conserve/en bocal
 Produits congelés Produits locaux Produits de saisons Produits bio

6- Où as-tu pris ton repas ?

- À la maison A l'extérieur : Où ?.....

7- As-tu fait autre chose pendant ton repas ?

- Non Oui, précise (TV, lecture, jeux)
-

9- Qu'as-tu jeté de ton repas ?

- Emballages Restes alimentaires Aucun déchet

10- Quelle est ta foodmood* du jour ? Entoure le smiley correspondant à ton humeur.



MA CUISINE, MES COUPS DE COEURS, MES ORIGINES...

Partons à la découverte de ce qui te tient à coeur...
ou plutôt de ce qui te tient aux papilles !

Présente nous un ingrédient et un objet typique de ta cuisine.

Un ingrédient :

Quel est l'ingrédient que tu utilises le plus chez toi ?

.....
.....
.....

Un objet de cuisine :

**Y a-t-il chez toi un objet de cuisine typique que toi ou tes
proches utilisez souvent ?**

.....
.....
.....

Dessine l'objet ou l'ingrédient

A large, empty rectangular box with rounded corners and a dashed border, intended for drawing the object or ingredient mentioned in the text above.



LEXIQUE



Selfood : on a composé le mot selfood à partir du mot « selfie » et du mot « food » (« alimentation » en anglais) ; un selfood est donc une forme de portrait alimentaire.



Pseudo : C'est un nom qui t'identifie, par exemple quand tu ne veux pas donner tes vrais noms et prénoms sur Internet. Pour ce projet, il doit être en rapport avec l'alimentation et / ou l'agriculture et contenir un nombre. Exemple : « Marguerite69 » ou « titilapeche14 »



Mascotte : C'est un accessoire, peluche, objet, dessin... qui sert à représenter un groupe, une association... Pour ce projet, choisis un accessoire, une peluche, un objet, un dessin... qui va te représenter sur les photos. Ainsi tu n'as pas besoin de te prendre en photo toi !



Food Mood : En anglais, cela signifie « humeur alimentaire ». Pour ce projet, écris ce que tu retiens de ton repas et ce que tu as ressenti vis à vis de celui-ci pour illustrer ton humeur. Bonheur ? Énervement ? Joie ? Déception ?



ÉVALUATION

CARNET

Critères d'évaluation	
Mon carnet est rendu dans les délais.	/ 2 points
Mon carnet est complet.	/ 2 points
J'ai bien tenu mon carnet.	/ 2 points
J'ai réalisé mes 7 selffoods.	/ 3,5 points
Tous les ingrédients de mes repas sont sur la photo, boisson comprise.	/ 3,5 points
La mascotte et les couverts sont visibles sur chaque photo.	/ 3,5 points
J'ai donné le nom de l'ingrédient + sa photo.	/ 1 point
J'ai donné le nom de l'objet culinaire + sa photo.	/ 1 point
J'ai donné le nom de ma recette familiale + ses origines.	/ 1,5 points
TOTAL	20

SELFLOODS

COUPS DE COEUR