

# Carnet selfood

Mon pseudo : ..... Ma mascotte : .....

Mes repas du ..... au .....

| JOURS  | Qui a préparé à manger ? | Où as-tu mangé (à la maison ? dans quelle pièce ?) | Si tu as mangé un produit issu du circuit court note-le et indique sa provenance. | Si tu as mangé un produit issu du circuit long, note le et indique sa provenance. | Dessine le smiley de ton repas. |
|--------|--------------------------|--|---|---|---------------------------------|
| 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. Tu peux considérer cette enquête comme un jeu !

1- Chaque soir pendant une semaine complète, je prends une photo au format paysage pour réaliser mon selffood.

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.

## 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

## Dans quel environnement habites-tu ?

Cette semaine, avec qui dînes-tu ?

.....  
.....

Habites-tu... ?

- Dans un immeuble collectif.  
Dans une maison individuelle.

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 coeur

Dessine-le

Son nom :

.....  
.....

Son origine :

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

Année : .....  
Collège : .....  
Âge : ..... Classe : .....

# Livret selffood et toi, t'as quoi dans ton assiette ?

Semaine du .....  
au .....

TON PSEUDO :

.....  
.....

TA MASCOTTE :

.....  
.....