

Après manger : satiété ?

Dîner

Comment ton ventre est-il rempli ?

Attila :

Exemples :

○ Les signes de la faim ont disparu (gargouillis, fatigue...)
 ○ Je sens mon ventre plein
 ○ Je me sens plein d'énergie
 ○ Je n'ai plus envie de manger
 ○ Je me sens bien
 ○ Je suis écoeuré, j'ai envie de vomir
 ○ J'ai fini mon assiette / bol
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Colorie la case correspondant à ta faim avec la couleur de ton choix :

Je n'ai pas faim	J'ai un peu faim	J'ai faim	J'ai très faim
------------------	------------------	-----------	----------------

Qu'est-ce qui te fait penser que tu as faim ?

○ Je sens un petit vide dans mon ventre
 ○ Mon ventre gargouille
 ○ J'ai des petites crampes dans mon ventre
 ○ Je me sens fatigué
 ○ J'ai du mal à me concentrer
 ○ J'ai mal à la tête
 ○ Je m'énerve vite
 ○ Je ne sens pas bien
 ○ C'est l'heure de manger
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Après manger : satiété ?

Goûter

Comment ton ventre est-il rempli ?

Attila :

Exemples :

○ Les signes de la faim ont disparu (gargouillis, fatigue...)
 ○ Je sens mon ventre plein
 ○ Je me sens plein d'énergie
 ○ Je n'ai plus envie de manger
 ○ Je me sens bien
 ○ Je suis écoeuré, j'ai envie de vomir
 ○ J'ai fini mon assiette / bol
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Colorie la case correspondant à ta faim avec la couleur de ton choix :

Je n'ai pas faim	J'ai un peu faim	J'ai faim	J'ai très faim
------------------	------------------	-----------	----------------

Qu'est-ce qui te fait penser que tu as faim ?

○ Je sens un petit vide dans mon ventre
 ○ Mon ventre gargouille
 ○ J'ai des petites crampes dans mon ventre
 ○ Je me sens fatigué
 ○ J'ai du mal à me concentrer
 ○ J'ai mal à la tête
 ○ Je m'énerve vite
 ○ Je ne sens pas bien
 ○ C'est l'heure de manger
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Avant de manger : faim ?

Dîner

Comment ton ventre est-il rempli ?

Attila :

Exemples :

○ Les signes de la faim ont disparu (gargouillis, fatigue...)
 ○ Je sens mon ventre plein
 ○ Je me sens plein d'énergie
 ○ Je n'ai plus envie de manger
 ○ Je me sens bien
 ○ Je suis écoeuré, j'ai envie de vomir
 ○ J'ai fini mon assiette / bol
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Colorie la case correspondant à ta faim avec la couleur de ton choix :

Je n'ai pas faim	J'ai un peu faim	J'ai faim	J'ai très faim
------------------	------------------	-----------	----------------

Qu'est-ce qui te fait penser que tu as faim ?

○ Je sens un petit vide dans mon ventre
 ○ Mon ventre gargouille
 ○ J'ai des petites crampes dans mon ventre
 ○ Je me sens fatigué
 ○ J'ai du mal à me concentrer
 ○ J'ai mal à la tête
 ○ Je m'énerve vite
 ○ Je ne sens pas bien
 ○ C'est l'heure de manger
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Avant de manger : faim ?

Goûter

Comment ton ventre est-il rempli ?

Attila :

Exemples :

○ Les signes de la faim ont disparu (gargouillis, fatigue...)
 ○ Je sens mon ventre plein
 ○ Je me sens plein d'énergie
 ○ Je n'ai plus envie de manger
 ○ Je me sens bien
 ○ Je suis écoeuré, j'ai envie de vomir
 ○ J'ai fini mon assiette / bol
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Colorie la case correspondant à ta faim avec la couleur de ton choix :

Je n'ai pas faim	J'ai un peu faim	J'ai faim	J'ai très faim
------------------	------------------	-----------	----------------

Qu'est-ce qui te fait penser que tu as faim ?

○ Je sens un petit vide dans mon ventre
 ○ Mon ventre gargouille
 ○ J'ai des petites crampes dans mon ventre
 ○ Je me sens fatigué
 ○ J'ai du mal à me concentrer
 ○ J'ai mal à la tête
 ○ Je m'énerve vite
 ○ Je ne sens pas bien
 ○ C'est l'heure de manger
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Après manger : satiété ?

Déjeuner

Comment ton ventre est-il rempli ?

Attila :

Exemples :

○ Les signes de la faim ont disparu (gargouillis, fatigue...)
 ○ Je sens mon ventre plein
 ○ Je me sens plein d'énergie
 ○ Je n'ai plus envie de manger
 ○ Je me sens bien
 ○ Je suis écoeuré, j'ai envie de vomir
 ○ J'ai fini mon assiette / bol
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Colorie la case correspondant à ta faim avec la couleur de ton choix :

Je n'ai pas faim	J'ai un peu faim	J'ai faim	J'ai très faim
------------------	------------------	-----------	----------------

Qu'est-ce qui te fait penser que tu as faim ?

○ Je sens un petit vide dans mon ventre
 ○ Mon ventre gargouille
 ○ J'ai des petites crampes dans mon ventre
 ○ Je me sens fatigué
 ○ J'ai du mal à me concentrer
 ○ J'ai mal à la tête
 ○ Je m'énerve vite
 ○ Je ne sens pas bien
 ○ C'est l'heure de manger
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Après manger : satiété ?

Petit-déjeuner

Comment ton ventre est-il rempli ?

Attila :

Exemples :

○ Les signes de la faim ont disparu (gargouillis, fatigue...)
 ○ Je sens mon ventre plein
 ○ Je me sens plein d'énergie
 ○ Je n'ai plus envie de manger
 ○ Je me sens bien
 ○ Je suis écoeuré, j'ai envie de vomir
 ○ J'ai fini mon assiette / bol
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Colorie la case correspondant à ta faim avec la couleur de ton choix :

Je n'ai pas faim	J'ai un peu faim	J'ai faim	J'ai très faim
------------------	------------------	-----------	----------------

Qu'est-ce qui te fait penser que tu as faim ?

○ Je sens un petit vide dans mon ventre
 ○ Mon ventre gargouille
 ○ J'ai des petites crampes dans mon ventre
 ○ Je me sens fatigué
 ○ J'ai du mal à me concentrer
 ○ J'ai mal à la tête
 ○ Je m'énerve vite
 ○ Je ne sens pas bien
 ○ C'est l'heure de manger
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Après manger : satiété ?

Déjeuner

Comment ton ventre est-il rempli ?

Attila :

Exemples :

○ Les signes de la faim ont disparu (gargouillis, fatigue...)
 ○ Je sens mon ventre plein
 ○ Je me sens plein d'énergie
 ○ Je n'ai plus envie de manger
 ○ Je me sens bien
 ○ Je suis écoeuré, j'ai envie de vomir
 ○ J'ai fini mon assiette / bol
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Colorie la case correspondant à ta faim avec la couleur de ton choix :

Je n'ai pas faim	J'ai un peu faim	J'ai faim	J'ai très faim
------------------	------------------	-----------	----------------

Qu'est-ce qui te fait penser que tu as faim ?

○ Je sens un petit vide dans mon ventre
 ○ Mon ventre gargouille
 ○ J'ai des petites crampes dans mon ventre
 ○ Je me sens fatigué
 ○ J'ai du mal à me concentrer
 ○ J'ai mal à la tête
 ○ Je m'énerve vite
 ○ Je ne sens pas bien
 ○ C'est l'heure de manger
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Après manger : satiété ?

Petit-déjeuner

Comment ton ventre est-il rempli ?

Attila :

Exemples :

○ Les signes de la faim ont disparu (gargouillis, fatigue...)
 ○ Je sens mon ventre plein
 ○ Je me sens plein d'énergie
 ○ Je n'ai plus envie de manger
 ○ Je me sens bien
 ○ Je suis écoeuré, j'ai envie de vomir
 ○ J'ai fini mon assiette / bol
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Colorie la case correspondant à ta faim avec la couleur de ton choix :

Je n'ai pas faim	J'ai un peu faim	J'ai faim	J'ai très faim
------------------	------------------	-----------	----------------

Qu'est-ce qui te fait penser que tu as faim ?

○ Je sens un petit vide dans mon ventre
 ○ Mon ventre gargouille
 ○ J'ai des petites crampes dans mon ventre
 ○ Je me sens fatigué
 ○ J'ai du mal à me concentrer
 ○ J'ai mal à la tête
 ○ Je m'énerve vite
 ○ Je ne sens pas bien
 ○ C'est l'heure de manger
 ○ Je ne sais pas
 ○ Autres :

Mes commentaires
 N'hésitez pas à compléter par des commentaires (enfant ou parents).

Outils Patients
 ● Diet

RÉPPOP 38

LES SENSATIONS ALIMENTAIRES

CARNET DE :

.....

.....

GCS MRSI - RÉPPOP38
 16 rue du Tour de l'Eau
 38400 SAINT MARTIN D'HERES

04.76.24.90.33
 reppop38@gcsmrsi.fr
 www.reppop38.org