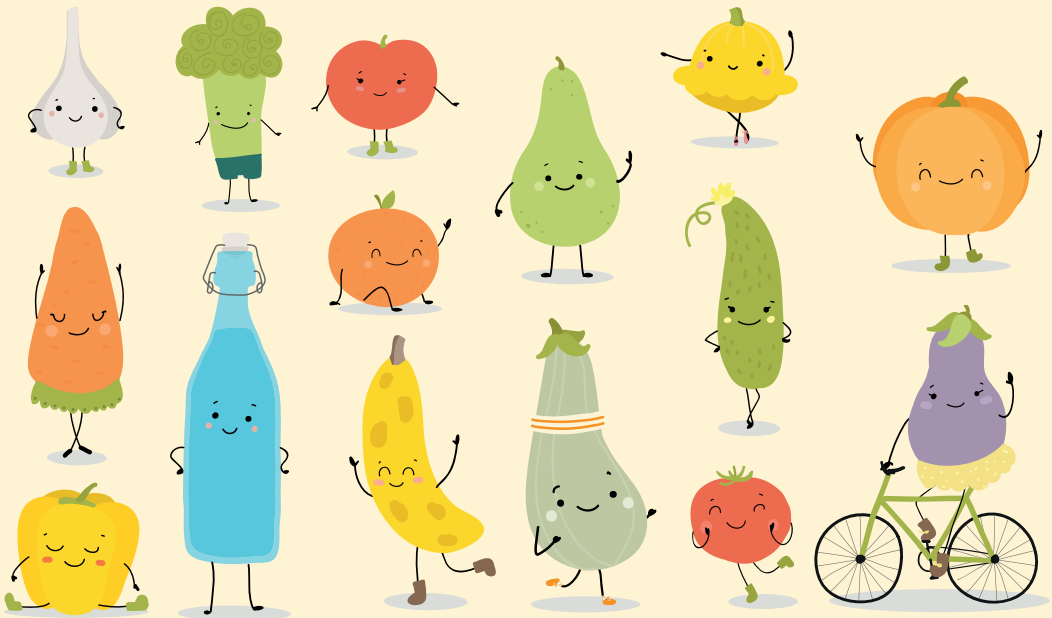


# Carnet alimentaire

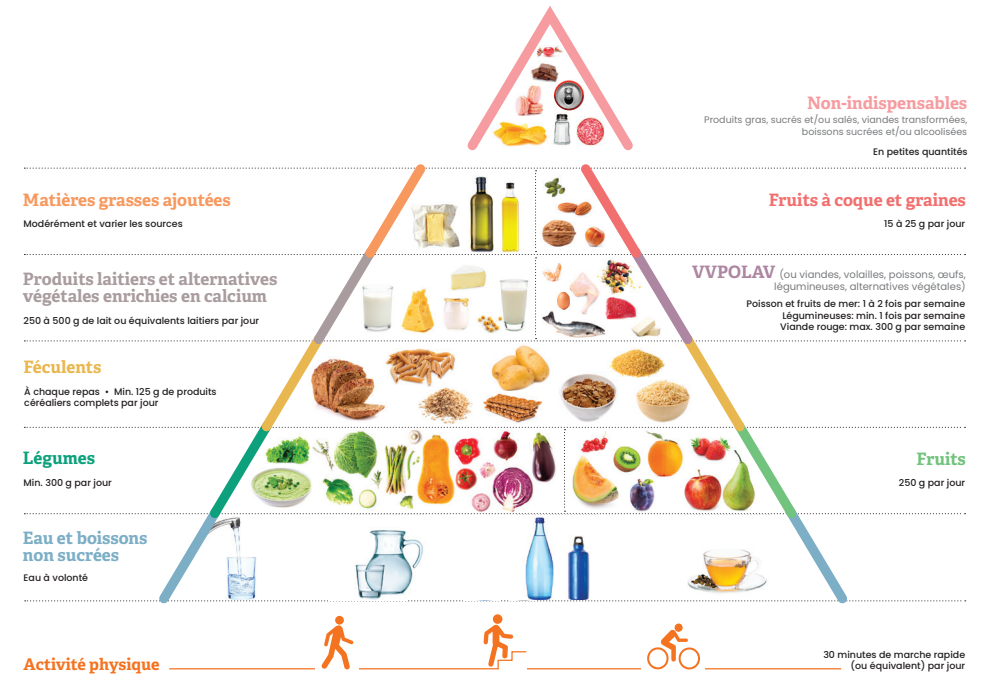
Consultations diététiques pédiatriques

Nom : .....

Prénom : .....



# La pyramide alimentaire



# Mode d'emploi

## Que devez-vous noter ?

- **La date, l'heure et le lieu du repas** (domicile, école, restaurant, cantine, etc).
- **Pour chaque repas, veillez à indiquer**
  - > Les aliments (solides et liquides) consommés, sans oublier les condiments qui sont ajoutés.
  - > La quantité (ou le volume pour les liquides) des aliments consommés.
  - > L'origine (industrielle ou maison).
  - > La marque des produits.
- **Pensez également à noter**
  - > Le beurre, la margarine, la crème fraîche, la mayonnaise...
  - > Le type de cuisson : grill, vapeur, friture...
  - > Noter également tous les suppléments alimentaires consommés tels que des compléments nutritionnels oraux, vitamines ou minéraux, aliments de régime ou laxatifs.

Notez immédiatement dans ce carnet, après chaque repas ou en-cas, ce qui vient d'être consommé (boisson ou aliment) afin de ne pas l'oublier.

## Comment indiquer les quantités ?

### Aliments liquides

- Un bol ou une grande tasse (250 ml).
- Une petite tasse à café (50 ml).
- Une cuillère à soupe (cs).
- Une cuillère à café (cc).
- Un grand verre (200 ml).
- Un petit verre (120 ml).
- Une louche (125g).
- Une assiette à soupe (250 g).

### Aliments solides

- Une tranche (tr) fine, moyenne ou grosse pour la viande et la charcuterie.
- Type et taille de pain (rond, carré, petit ou grand) ainsi que le nombre de tranches.
- Nombre de tranches ou portions (30g) pour le fromage.

### Sel, poivre et épices

Estimez leur quantité :

Peu : +

Moyen : ++

Beaucoup : +++

# Lundi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....

.....

# Mardi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....

.....

# Mercredi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....  
.....

# Jeudi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....  
.....

# Vendredi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....

.....

# Samedi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....

.....

# Dimanche

Date: .....



## Colorie les fruits et les légumes

matin

10h

midi

16h

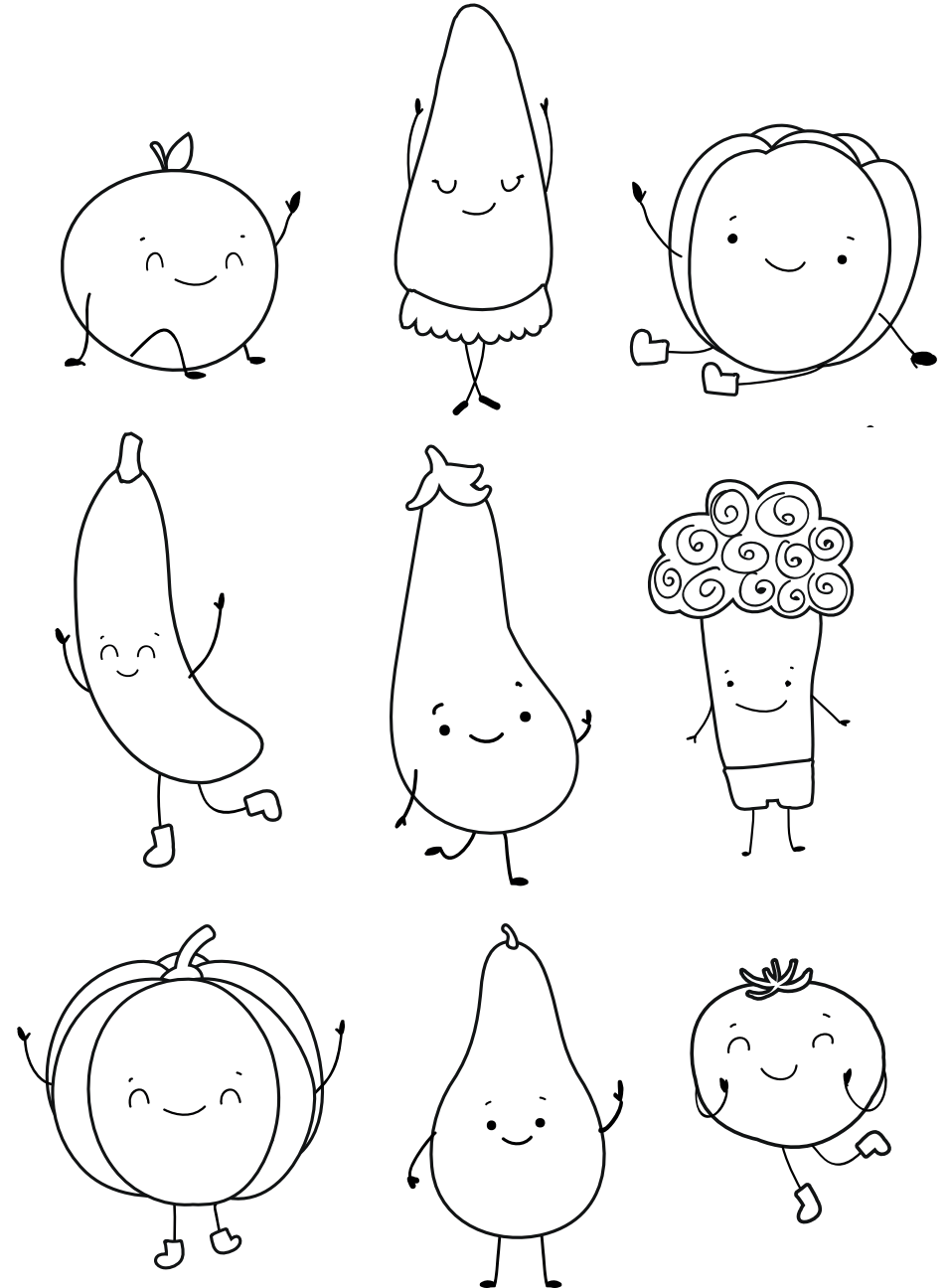
soir

2h

Remarques: .....

.....

.....



# Lundi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

**Remarques:** .....  
.....  
.....

# Mardi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

**Remarques:** .....  
.....  
.....



# Mercredi

Date: .....



<i>matin</i>	
<i>10h</i>	
<i>midi</i>	
<i>16h</i>	
<i>soir</i>	
<i>2h</i>	

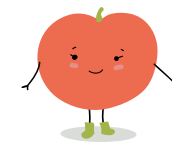
Remarques: .....

.....

.....

# Jeudi

Date: .....



<i>matin</i>	
<i>10h</i>	
<i>midi</i>	
<i>16h</i>	
<i>soir</i>	
<i>2h</i>	

Remarques: .....

.....

.....

# Vendredi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

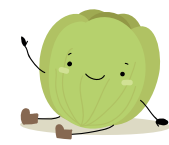
Remarques: .....

.....

.....

# Samedi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....

.....

# Dimanche

Date: .....



matin

10h

midi

16h

soir

2h

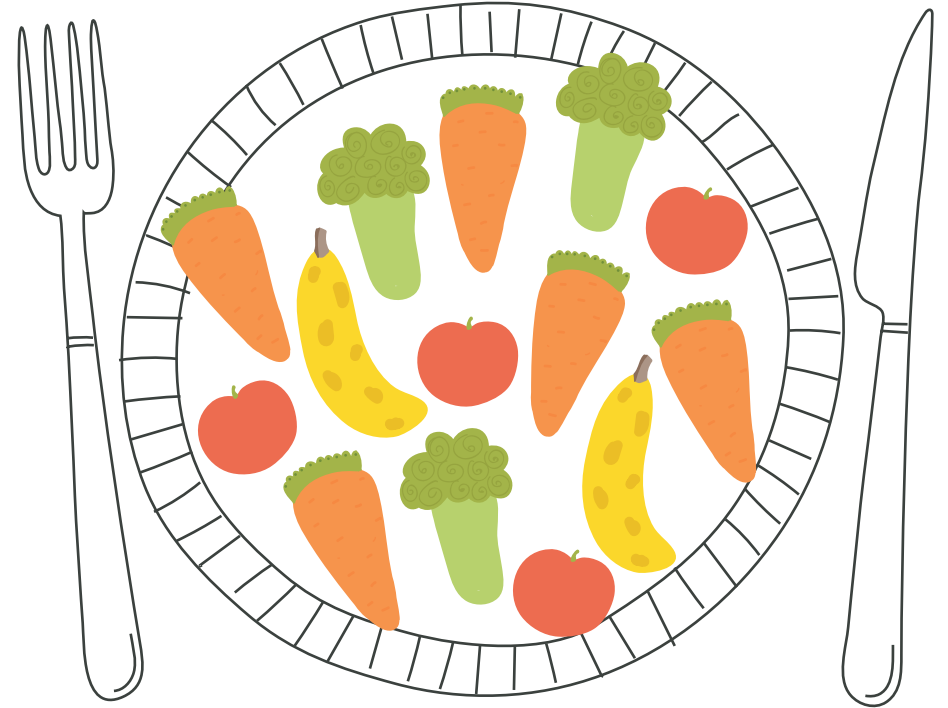
Remarques: .....

.....

.....

## Compte les fruits et les légumes

Compte chaque fruit et légume qui se trouve dans l'assiette et note le chiffre dans la case correspondante.



# Lundi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....  
.....  
.....

# Mardi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....  
.....  
.....

# Mercredi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....  
.....

# Jeudi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....  
.....

# Vendredi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....

.....

# Samedi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....

.....

# Dimanche

Date: .....



matin

10h

midi

16h

soir

2h

Remarques: .....

.....

.....

# Labyrinthe

Oh non, la bouteille est vide! Aide les gouttes d'eau à trouver le bon chemin pour arriver à la bouteille et la remplir.

The maze consists of a complex network of black lines. On the left side, there are three blue water droplets, each with a smiling face and a small number in a circle next to it: 1, 2, and 3. On the right side, there is a blue bottle character with a smiling face, arms, and legs. The goal is to trace the correct path from one of the droplets to the bottle.

# Lundi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

**Remarques:** .....

.....

.....

# Mardi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

**Remarques:** .....

.....

.....



# Mercredi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

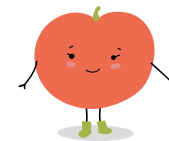
Remarques: .....

.....

.....

# Jeudi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

Remarques: .....

.....

.....

# Vendredi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

**Remarques:** .....

.....

.....

# Samedi

Date: .....



*matin*

*10h*

*midi*

*16h*

*soir*

*2h*

**Remarques:** .....

.....

.....

# Dimanche

Date: .....



Dessine ton fruit préféré!

matin

10h

midi

16h

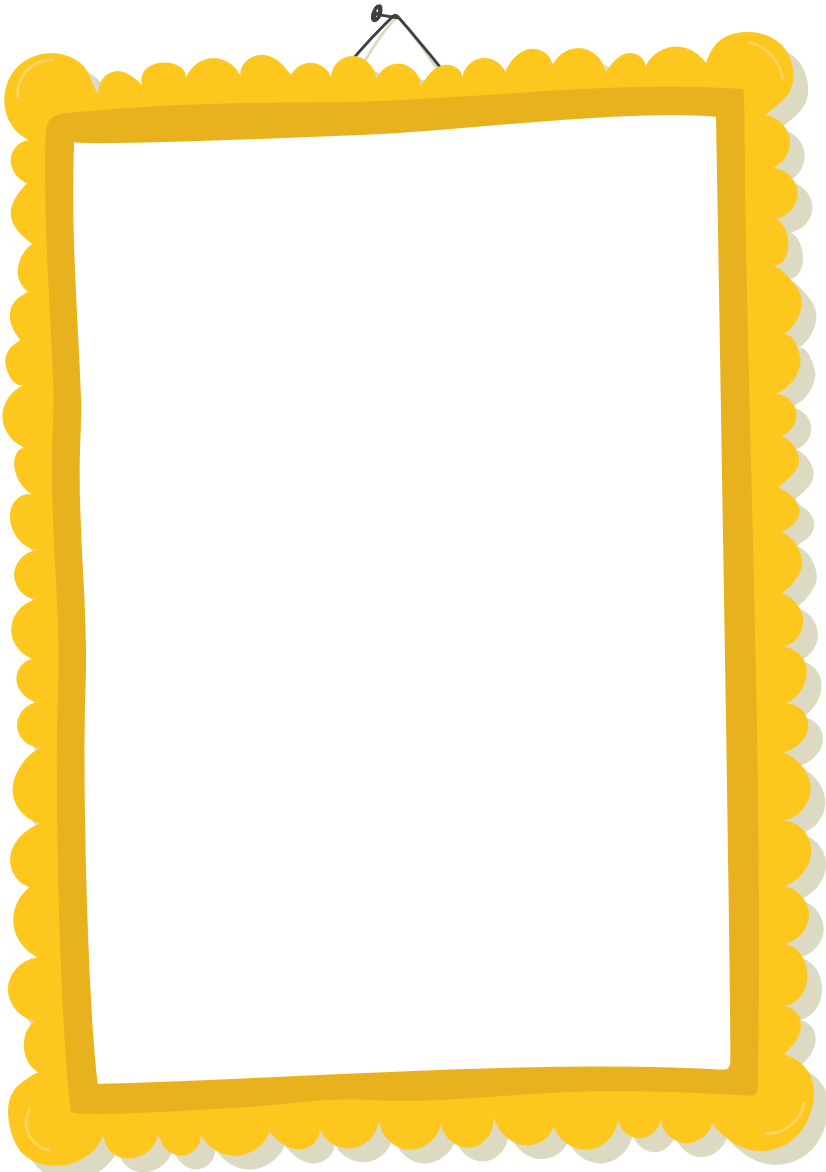
soir

2h

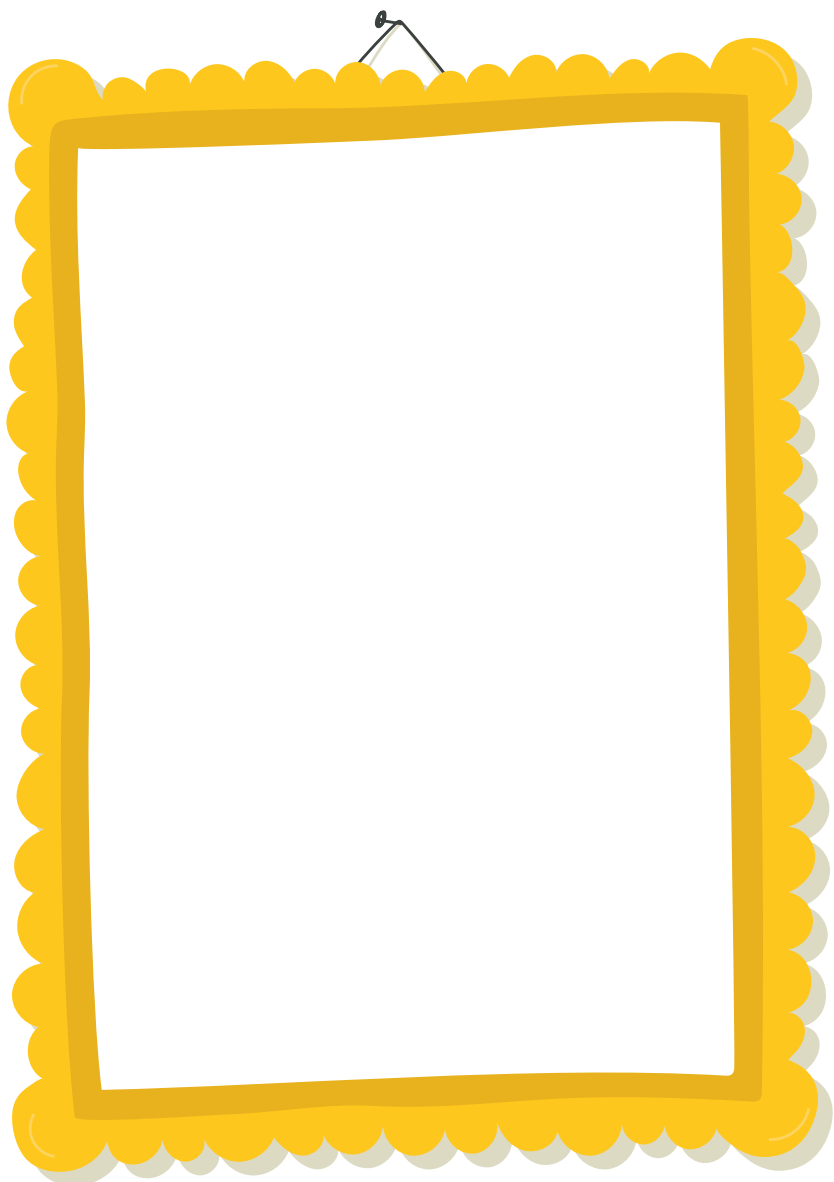
Remarques: .....

.....

.....



Dessine ton légume préféré!



# Consultations diététiques pédiatriques

**Secrétariat:**

+32 (0)81 72 71 40

**Grinko Nadia:**

+32 (0)81 72 74 82

**Capon Rosalie:**

+32 (0)81 72 74 56

**Ruth Mégane:**

+32 (0)81 72 74 49

**Localisation:**

Suivre la route 48



**CHR Sambre et Meuse - Site Meuse**

Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185

5000 Namur

Tél.: +32 (0)81 72 61 11

[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)

[www.chrn.be](http://www.chrn.be)

Mise à jour: avril 2020

Brochure à destination des patients  
du CHR Sambre et Meuse

Réalisation: Service Communication  
Éditeur responsable: Nathalie Debacker  
CHR Sambre et Meuse  
Association de Pouvoirs Publics - Site Meuse  
Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185 - 5000 Namur