

## COMMENT TE SENS-TU?

|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 0  | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Affamé   | Très faim   | Faim  | P'tit creux   | Bien  | Plein   | Trop plein  |

J'ai moins d'énergie

Je manque de concentration

J'ai des gargouillis dans le ventre

Je me sens bien

J'ai envie de me lever de table

J'ai moins le goût de manger

Je joue avec ma nourriture

Une initiative de:



ASSOCIATION CENTRE  
QUÉBÉCOIS DE LA NUTRITION  
SAÏDIË SCALBRE