



# LES SELFFOODS : KÉZAKO ?!

par l'association





# Selfie + Food = SELFFOOD



+

=



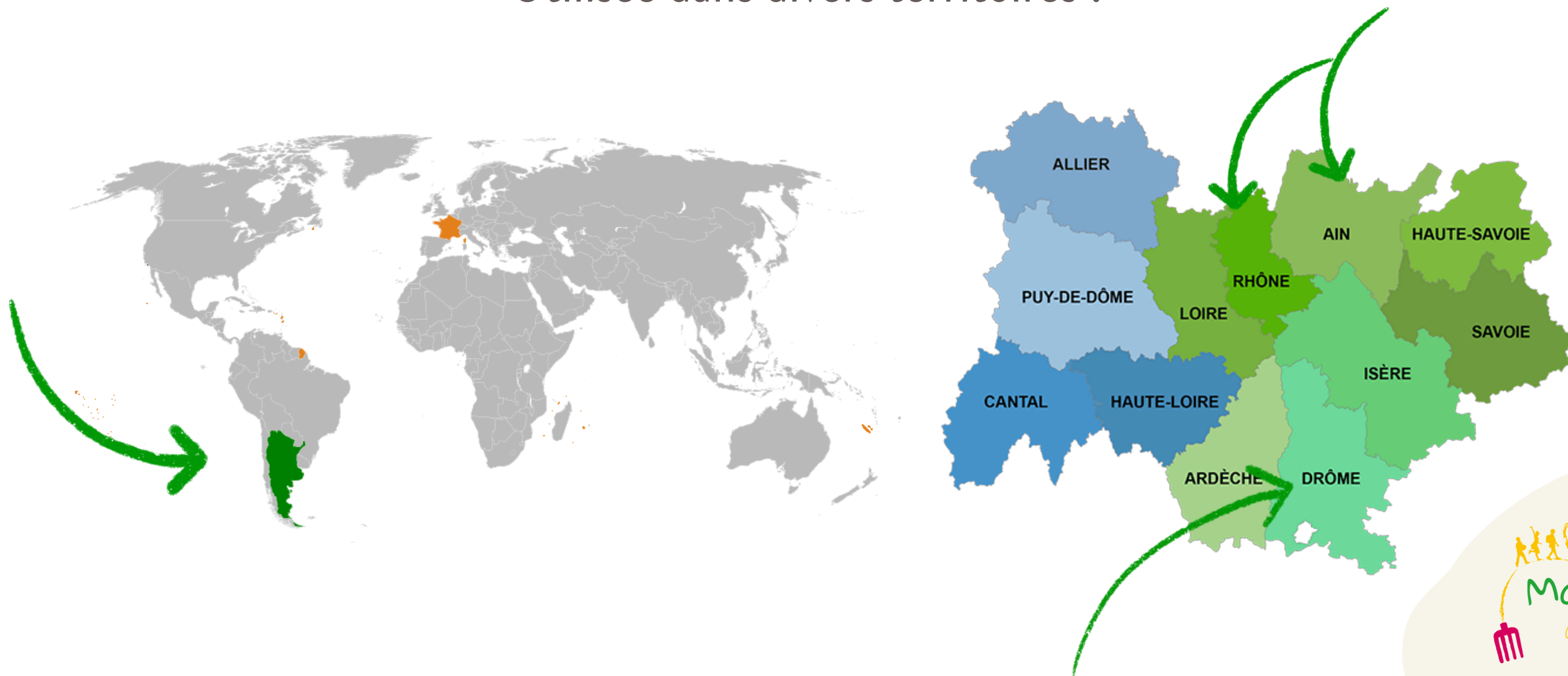
#SELFOD  
AUTOPORTTRAITS ALIMENTAIRES





# Les selffoods : une méthode d'enquête !

Utilisée dans divers territoires !



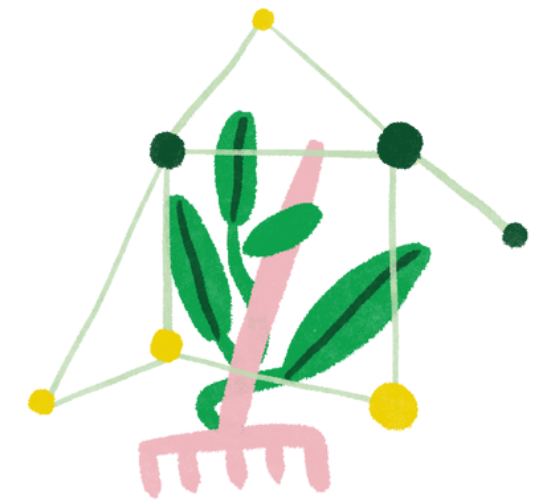
# Les selffoods, c'est avant tout votre enquête !

- Les enquêteurs : c'est vous !
- Pour en savoir plus sur vos habitudes alimentaires vous allez remplir des questionnaires.
- Chez vous, vous allez prendre en photo vos repas pendant 5 jours de manière anonyme, avant de mettre votre travail en commun.
- Les selffoods de la classe vous serviront pour aller plus loin dans une enquête sur l'alimentation et sur votre territoire !





# Les selffoods pour aller plus loin !



Enquête des collégiens de  
Vaulx-en-Velin autour du  
sucre, nommée Sugar Killer !




Copyright Marguerite 2018\_Thierry BOUTONNIER  
Collèges LaClaveliere- H.Barbusse






# Un protocole à respecter




Prendre en photo  
toujours le même  
repas : le SOIR




Prendre des  
photos de vos  
repas 7 jours  
consécutifs  
(préciser le jour  
de la semaine)




Remplir son  
carnet Selfood  
tous les jours !



Prendre en photo  
votre repas  
**ENTIER** (entrée /  
plat / dessert /  
boisson)



Choisir une  
mascotte qui sera  
présente sur  
**TOUS** vos  
Selfoods



Faire apparaître le  
nombre de  
personnes  
partageant vos  
repas avec le  
nombre de couverts  
sur vos photos



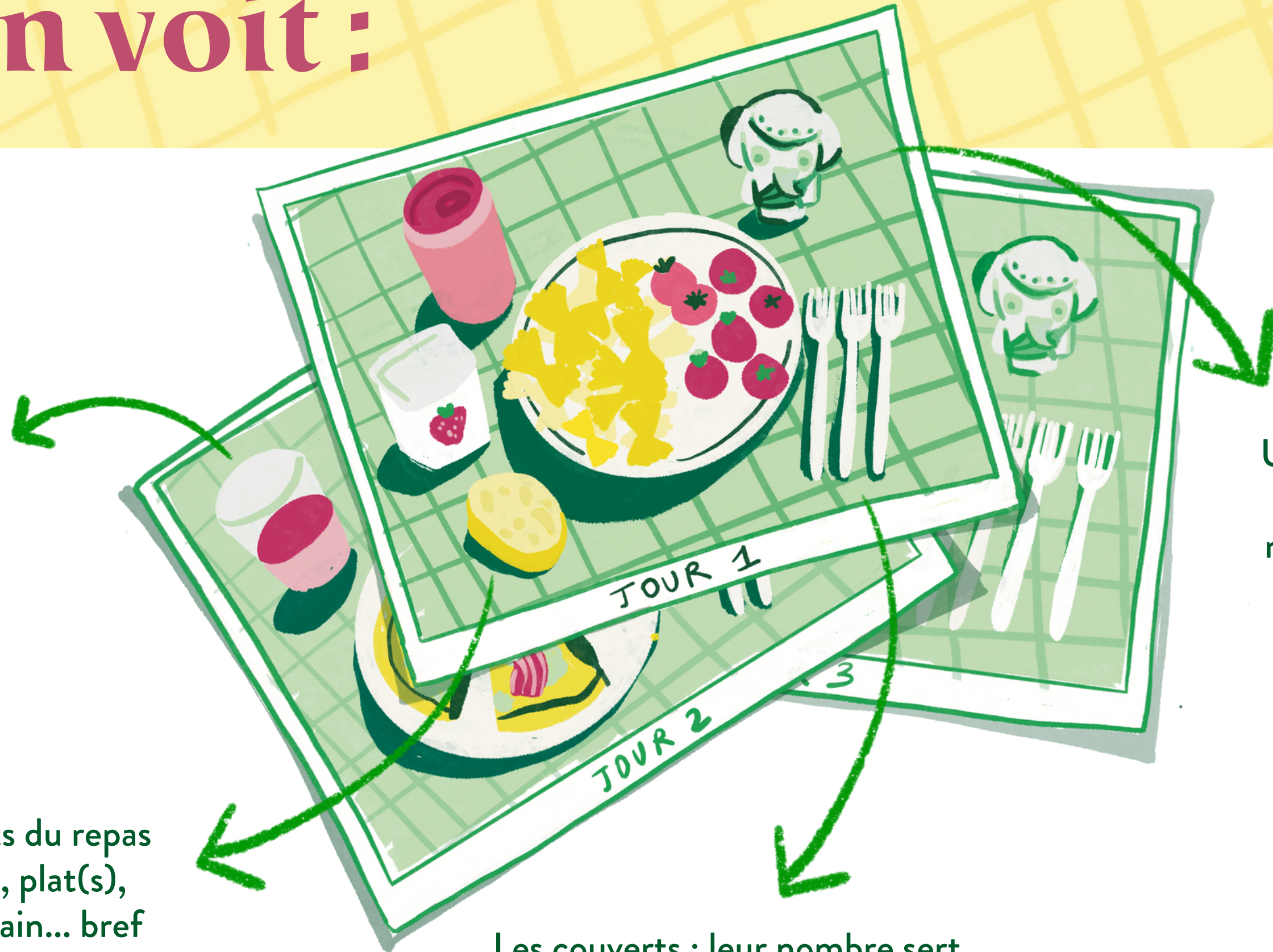
# Ce qu'on voit :

La boisson : eau, soda, jus de fruits... Elle doit être reconnaissable.

Les différents éléments du repas regroupés : entrée(s), plat(s), fromage, dessert(s), pain... bref tout ce qui va être mangé durant le repas !

Les couverts : leur nombre sert à représenter le nombre de personne avec qui je mange !

Une mascotte : un objet qui sert à me représenter et qui permet de retrouver la série






# Ce que ne sont pas les selffoods :



Une photo à poster sur Instagram !



Un moyen de juger votre alimentation ou celle de vos camarades !



Une enquête sur l'alimentation "saine, durable, variée" : ne changez pas votre alimentation durant la semaine des selffoods !





A vous de jouer !

