



Foyer :

Equipe :

Mon carnet de relevés d'achats alimentaires

Période n° 1 : du / au /
Période n° 2 : du / au /

Ces informations seront à saisir sur
www.foyersaalimentationpositive.fr
dans votre espace personnel





Mon carnet de relevé d'achats

Règles de saisie d'achats

Quelques règles pour vous aider dans la saisie de vos achats :

- Prévoir de faire ses courses pour la consommation des 14 jours environ
- Bien garder tous ces tickets (penser à regarder la provenance des produits pour les achats en supermarché notamment)
- Prévoir un calepin quotidien pour noter la provenance des produits qui n'apparaîtraient pas sur les tickets. Noter si vous utilisez des produits du jardin/dons pour le repas.
- Prévoir un calepin quotidien pour noter le nombre de repas (petit déj, déj, goûter, dîner) et le nombre de convives par repas chaque jour.
- > Ce « Carnet de relevé d'achat » vous est proposé pour vous aider à noter ces informations utiles au quotidien

Quelques cas particuliers / subtilités / règles fixées entre nous :

Vous faites des achats en grosses quantités ou vous avez de gros stock d'avance.

L'objectif : Renseigner ce qui est lié à votre consommation sur les 14 jours. C'est-à-dire :

- Renseigner ce que vous avez acheté et consommé sur les 14 jours
- Si vous aviez de gros stocks d'avance, essayez d'estimer au plus juste ce que vous avez consommé pour le chiffrer dans la partie « saisie d'achats »
- Ne pas renseigner la totalité des achats en gros que vous ne consommerez pas forcément en totalité dans les 2 semaines (ex : vous avez acheté 8 Kg de pommes de terre, 10kg de farine, 1 caissette de viande). Estimez au plus juste la quantité consommée dans les deux semaines et chiffrez le prix correspondant.
- Par contre, si vous achetez de petites quantités comme 1kg de riz, 1kg de farine, ils sont à renseigner
- Pour les produits de base tels que sel, poivre, épices, huiles, ... les produits déjà en stock ne sont pas à renseigner. Si vous faites des achats, à vous de juger si vous les renseignez ou non en fonction de votre degré d'utilisation pendant les 15 jours

Vous avez récolté des fruits ou des légumes dans votre jardin :

- Indiquez « bio » si vous n'utilisez pas de pesticides/engrais chimiques/ désherbants ou « non bio » si vous en utilisez
- Indiquez « Jardin/cueillette » dans lieu d'achat
- Indiquez 0€ pour le prix payé
- Indiquez « département » pour l'origine géographique

On vous a donné des produits alimentaires (fruits, légumes ou autres) :

- Indiquez « don » dans lieu d'achat
- Indiquez 0 pour le prix payé

Vous achetez du pain ou des viennoiseries, qu'est ce qu'on renseigne ?

- S'ils ont été achetés en supermarché ou dans une chaîne de commerce (ex : la Mie Caline, Paul, ...) : indiquez « supermarché » pour le lieu d'achat
- S'ils ont été achetés dans une boulangerie (hors chaîne) : indiquez « commerce de proximité » pour le lieu d'achat

Vous achetez des plats préparés ou à emporter :

- S'ils ont été achetés en supermarché ou dans une chaîne de commerce (ex : la pizza de Domino's pizza) : indiquez « supermarché » pour le lieu d'achat et plats cuisinés pour le produit (gamme de produits = épicerie)
- S'ils ont été achetés en boulangerie ou chez un traiteur local (hors chaîne) : indiquez « épicerie/commerce de proximité » pour le lieu d'achat et plats cuisinés pour le produit également

Si vous avez acheté des ingrédients, que vous les avez cuisinés à la maison pour manger hors domicile (ex : bureau, pique-nique, ...) :

- Renseignez-les normalement en indiquant leur provenance réelle
- Renseignez le « tableau des convives » comme si vous aviez mangé à la maison

Si vous mangez à l'extérieur et que vous n'avez pas cuisiné (restaurant, cantine, ...) :

- Indiquez « 0 » pour le nombre de convives

Si vous achetez des aliments produits hors du département mais dans un rayon de 50 km autour de chez vous :

- Indiquez quand même « département » pour l'origine géographique

Si vous faites des achats par internet :

- Si les produits viennent en direct de producteurs, indiquez « en direct » dans le lieu d'achat
- Si les produits viennent d'un grossiste, indiquez « marchés de revendeurs » dans le lieu d'achat



Mon carnet de relevé d'achats alimentaires

Liste des menus

Période n° ... : du ... /... au ... /...

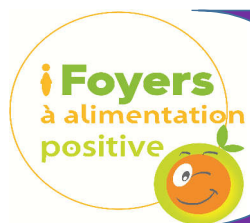
Pour vous aider à faire vos courses ! Pas besoin de le saisir sur la plateforme internet

SEMAINE 1

	JOUR 1 ... / ..	JOUR 2 ... / ..	JOUR 3 ... / ..	JOUR 4 ... / ..	JOUR 5 ... / ..	JOUR 6 ... / ..	JOUR 7 ... / ..
Midi							
Soir							

SEMAINE 2

	JOUR 1 ... / ..	JOUR 2 ... / ..	JOUR 3 ... / ..	JOUR 4 ... / ..	JOUR 5 ... / ..	JOUR 6 ... / ..	JOUR 7 ... / ..
Midi							
Soir							



Mon carnet de relevé d'achats alimentaires

Tableau des convives

Période n° ... : du ... /... au ... /...

Chaque jour, indiquez le nombre de convives ayant pris le repas au domicile ou emporté un repas préparé au domicile

SEMAINE 1

	JOUR 1 ... / ..				JOUR 2 ... / ..				JOUR 3 ... / ..				JOUR 4 ... / ..				JOUR 5 ... / ..				JOUR 6 ... / ..				JOUR 7 ... / ..			
	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir
-12 mois																												
12 mois à 2 ans																												
2 à 10 ans																												
+ 10 ans																												
TOTAL éq. Convive																												

SEMAINE 2

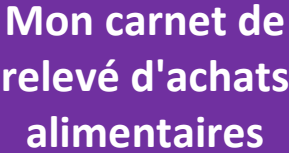
	JOUR 1 ... / ..				JOUR 2 ... / ..				JOUR 3 ... / ..				JOUR 4 ... / ..				JOUR 5 ... / ..				JOUR 6 ... / ..				JOUR 7 ... / ..			
	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir	Matin	Midi	Goûter	Soir
-12 mois																												
12 mois à 2 ans																												
2 à 10 ans																												
+ 10 ans																												
TOTAL éq. Convive																												

Exemple : Lundi au petit déjeuner toute la famille a mangé à la maison : 2 adultes, 1 enfant de 7 ans et un autre de 1 an.
Le midi, aucun membre de la famille n'a mangé au domicile ni emporté de repas préparé au domicile.
Au goûter, seuls les enfants ont mangé.
Un dîner, toute la famille a mangé.

Puis, pour calculer le nombre équivalent de convives, vous utilisez la calculatrice du site Familles à Alimentation Positive (<http://www.famillesaalimentationpositive.fr/>) en vous connectant à votre compte (Rubrique "Saisie du nombre de convives". Inscrivez le résultat dans la case "TOTAL éq Convive"

Exemple :

	Lundi 9			
	Matin	Midi	Goûter	Soir
-12 mois	0			0
12 mois à 2 ans	1		1	1
2 à 10 ans	1		1	1
+ 10 ans	2			2
TOTAL éq. Convive	3,3	0	1	3,3



Période n° ... : du ... /... au ... /...

[illegible]

[illegible]

[illegible]