

RECOMMANDATIONS POUR REMPLIR L'ENQUETE ALIMENTAIRE

Cette enquête est un travail de préparation de notre premier entretien. Elle me permettra de comprendre au mieux votre situation et ainsi nous pourrons définir ensemble le programme qui vous sera le plus adapté.

Je compte sur vous pour remplir ce questionnaire aussi **attentivement et honnêtement** que possible, en notant tout ce que vous mangez ou buvez pendant 3 jours (et 3 nuits).
Soyez COMPLET ET PRECIS !

- Notez tous les repas, collations, grignotages et boissons au fur et à mesure afin de ne rien oublier.
- Notez *le lieu* (domicile, restaurants, etc.) et *l'heure* de chaque repas.
- Précisez pour chaque aliment consommé :
 - ✓ la nature exacte du produit.

Par exemple :

- crudité ⇒ carottes râpées...
- viande ⇒ escalope de veau...
- fruit ⇒ poire...

Remarque : pour les plats préparés, détaillez la marque et la désignation du produit

- ✓ les quantités consommées : en grammes, nombre d'unité, cuillère, tasse, etc.
- ✓ le *mode de cuisson* et surtout les assaisonnements utilisés : la *matière grasse, le sel, le sucre* et leurs quantités respectives.
- Indiquez quelle(s) émotion(s) est/sont à l'origine de cette prise alimentaire en entourant un chiffre de 0 à 5 ; 0 signifie que cette sensation n'est pas ressentie, et 5 qu'elle est très forte.
Précision : l'envie de manger seule traduit plutôt de la gourmandise.



➤ Jour 1 : (date)	Heure et lieu	Menu précis (quantités consommées)	Mode de cuisson / assaisonnement	Emotions
PETIT DEJEUNER				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Matinée				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
DEJEUNER (Repas de midi)				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Après- midi				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
DINER (Repas du soir)				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Soirée				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Nuit				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5

Commentaires :



➤ <u>Jour 2</u> : (date)	Heure et lieu	Menu précis (quantités consommées)	Mode de cuisson / assaisonnement	Emotions
PETIT DEJEUNER				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Matinée				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
DEJEUNER (Repas de midi)				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Après- midi				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
DINER (Repas du soir)				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Soirée				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Nuit				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5

Commentaires :



➤ Jour 3 : (date)	Heure et lieu	Menu précis (quantités consommées)	Mode de cuisson / assaisonnement	Emotions
PETIT DEJEUNER				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Matinée				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
DEJEUNER (Repas de midi)				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Après- midi				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
DINER (Repas du soir)				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Soirée				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5
Nuit				J'ai envie de manger : 0 1 2 3 4 5 J'ai faim : 0 1 2 3 4 5 Je m'ennuie : 0 1 2 3 4 5

Commentaires :

