

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) consécutifs dans les tableaux ci-dessous.

- Soyez complet et précis.
- Notez **tous les repas, collations 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...
- poisson ⇒ colin...
- fruit ⇒ poire...

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

- lasagnes ⇒ Panzani assiette XXL lasagne bolognaise 350gr...
- ✓ *Les quantités consommées* : en grammes (si la quantité est connue), nombre de pièces, cuillères, bol, tasse, etc.
- ✓ *Le mode de cuisson* et surtout *les assaisonnements utilisés* : *la matière grasse, le sel, le sucre* et leur quantité respective.
- Indiquez *quelle(s) émotion(s) a/ont déclenché la 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.

Remplissez le questionnaire même si votre alimentation lors de l'enquête est différente de votre alimentation habituelle (ex : restaurant maladie, etc.) et précisez-le.



➤ 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 :



➤ Jour 2 : (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 :

