JOURNÉE ALIMENTAIRE

PETIT DÉJEUNER

Il y a trois mois, votre petit déjeuner ressemblait à : (plusieurs choix possibles)

Exemple n° 1

Exemple n° 2

Exemple n° 3

Aujourd'hui, votre petit déjeuner, c'est plutôt : (plusieurs choix possibles)

Exemple n° 1

Exemple n° 2

Exemple n° 3

DÉJEUNER

Il y a trois mois, votre déjeuner ressemblait à : (plusieurs choix possibles)

Exemple n° 1

Exemple n° 2

Exemple n° 3

Aujourd'hui, votre déjeuner, c'est plutôt : (plusieurs choix possibles)

Exemple n° 1

Exemple n° 2

Exemple n° 3

SNACK

Il y a trois mois, votre goûter ressemblait à : (plusieurs choix possibles)

Exemple n° 1

Exemple n° 2

Exemple n° 3

Aujourd'hui, votre goûter c'est plutôt : (plusieurs choix possibles)

Exemple n° 1

Exemple n° 2

Exemple n° 3

DÎNER

Il y a trois mois, votre dîner ressemblait à : (plusieurs choix possibles)

Exemple n° 1

Exemple n° 2

Exemple n° 3

Aujourd'hui, votre dîner c'est plutôt : (plusieurs choix possibles)

Exemple n° 1

Exemple n° 2

Exemple n° 3

VOTRE ASSIETTE TYPIQUE

Comment sont répartis vos aliments dans votre assiette de tous les jours ?



Coloriez :

En **vert** la partie réservée aux légumes et crudités.

En **orange** la partie réservée aux glucides : pâtes, riz, pommes de terre, pain...

En **bleu** la partie réservée aux protéines : viandes, poissons, œufs...

En **jaune** la partie réservée aux graisses : crème, mayonnaise, huile, olives, noix...

Reprenez l'état des lieux que vous avez rempli il y a trois mois et comparez vos assiettes :

Quels ont été les principaux changements dans votre manière de manger ?

Quelle(s) « mauvaise(s) » habitude(s) avez-vous perdue(s) ?

Quelle(s) « mauvaise(s) » habitude(s) avez-vous conservée(s) ?

Quels aliments avez-vous arrêtés ou limités ?

Quels aliments avez-vous introduits et adoptés ?

Quels ont été les principaux changements dans votre manière de faire vos courses ?

Évaluez votre organisation en cuisine sur une échelle de 1 à 10 :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Rappel : il y a trois mois, vous l'aviez estimée à :

Vous estimez mangez sain à hauteur de :

0 % 10 % 20 % 30 % 40 % 50 % 60 % 70 % 80 % 90 % 100 %

Rappel : il y a trois mois, vous l'aviez estimé à :

Cuisinez-vous davantage ?

Oui Non

Quel(s) changement(s) vous apporte(nt) le plus de fierté ?