

MODÈLE DE JOURNAL ALIMENTAIRE

 ALIMENTS	 QUANTITÉ	 HEURE	 FAIM 1 – 10	 LIEU	 AVEC QUI?	 CONSCIENT?	 HUMEUR	 PLANIFIÉ?
CEUFS RÔTIÉS BACON	2 1 TRANCHE 2 TRANCHE	8 H	1	LA TABLE DE LA CUISINE	AVEC LES ENFANTS	OUI	ENTHOUSIASTE	OUI
TRANCHES DE POMMES	½ TASSE	16 H	2	CUISINE	SEUL(E)	NON	PRÉOCCUPÉ(e)	NON

 **Conseils pratiques:** Échelle de la faim : 1 = pas faim du tout – 10 = très faim. Planifié : ce que vous avez mangé faisait-il partie de votre plan ou cela a-t-il été déclenché par votre environnement?

MODÈLE DE JOURNAL ALIMENTAIRE

 ALIMENTS	 QUANTITÉ	 HEURE	 FAIM 1 – 10	 LIEU	 AVEC QUI?	 CONSCIENT?	 HUMEUR	 PLANIFIÉ?

 **Conseils pratiques:** Échelle de la faim : 1 = pas faim du tout – 10 = très faim. Planifié : ce que vous avez mangé faisait-il partie de votre plan ou cela a-t-il été déclenché par votre environnement?

FICHE D'INFORMATION ALIMENTAIRE

Dans chaque carré, remplissez le cercle qui vous décrit le mieux. ⊕ Ça va bien ici. ⊖ Je pourrais m'améliorer.



Je mange bien au moins 80 % du temps.



Les autres n'influencent pas mes habitudes alimentaires.



Je mange à peu près la bonne quantité.



Je mange de façon consciente, sans distractions.



Je mange selon un horaire relativement structuré.



Mais humeurs n'ont pas d'incidence sur mon alimentation.



Je mange quand j'ai faim.



Je mange principalement ce que j'ai planifié pour la journée.



Je mange habituellement assis(e) à la table.



Mon environnement ne m'incite pas à manger (n'est pas un déclencheur).

MESURES

En vous appuyant sur ce que vous avez appris, écrivez deux ou trois mesures précises que vous prévoyez prendre.